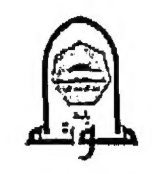


جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

أثر برنامج إرشادي جماعي في تحسين التكيف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة

إعداد الطالبة
تغريد حسن النجار

إشراف
الدكتور محمد السفاسفه

رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجـــــة
الماجستير في الإرشاد قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة, 2005

بسم الله الرحمن الرحيم



MUTAH UNIVERSITY

Deanship of Graduate Studies

جامعة مؤتة

عمادة الدراسات العليا

نموذج رقم (14)

إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالبة تغريد حسن النجار الموسومة بـ:

أثر برنامج إرشادي جماعي في تحسين التكيف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة

استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي.

القسم: علم النفس.

	التوقيع	التاريخ	
د. محمد السفاسفه		2005/5/18	مشرفاً ورئيسا
أ.د. موسى النبهان		2005/5/18	عضواً
د. شاكر المحاميد		2005/5/18	عضواً
د. يحيى الصمادي		2005/5/18	عضواً



عميد الدراسات العليا

أ.د. أحمد القطامين

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

مؤته – الكرك – الاردن
الرمز البريدي :61710
تلفون :03/2372380-99
فرعي 5328-5330
فاكس 03/2 375694
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

إهداء

إلـــى كـــل من شعرت عندهم بعجزي عن رد فضلهم علي إلى والدي، رمز الحنان والعطاء، إلى أستاذي الفاضل الدكتور محمد السفاسفة، جزاه الله خير الجزاء.

تغريد النجار

شكر وتقدير

الحمد لله تعالى الذي وفقني لإتمام هذا العمل، وبعد فإني أرجو الشكر والتقـــدير لكل من ساهم في إنجاز هذا العمل، وإنه لشرف عظيم أن أتقدم بالشكر والعرفـــان إلى أستاذي الفاضل الدكتور محمد السفاسفة، على ما قدم من جهد وعلم ونـــصح وإرشاد ساعدني على إنجاز هذا العمل.

كما أسجل عميق شكري إلى أعضاء لجنة المناقشة الأســـاتذة الأجـــلاء، علـــى تكرمهم بإثراء البحث بحملة من الملاحظات والإرشادات القيمـــة، ولا يفـــوتني أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى كل الذين أعانوني على إنجاز هذا البحث فـــي جامعـــة مؤتة، وأخص بالذكر الدكتور فؤاد طلافحة، والدكتور أحمد الغرير، والـــدكتور محمد الزيودي، والآنسة لمياء الهواري ، والدكتور إبراهيم باجس فـــي الجامعـــة الأردنية، جزاهم الله ني خير الجزاء.

تغريد النجار

فهرس المحتويات

الموضوع		الصفحة

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الملخص

أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين التكيف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة

تغريد حسن النجار

جامعة مؤتة،2005

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى برنامج إرشاد جمعي في تحسين التكيف الشخصي لدى طالبات (السنة الأولى) في جامعة مؤتة ،من خلال الإجابة عن سؤالي الدراسة وهما : ـ

1. هل هناك فروق ذات دلالة بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التكيف الشخصي على القياس البعدي عند مستوى($\alpha \leq$ 05,)؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التكيف الشخصي على القياس البعدي عند مستوى ($\alpha \leq$ 05,) تعزى لمتغير الكلية: إنسانية وعلمية؟

ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة بتطوير مقياس التكيف الشخصي، وتم التأكد من دلالات صدقه وثباته، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة من طالبات (السنة الأولى) في جامعة مؤتة، وتم توزيع أفراد العينة عشوائيا لمجموعتين :تجريبية وضابطة، حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى التدريب على البرنامج، بمعدل لقائين أسبوعيا مدته(60) دقيقة على مدار (7) أسابيع، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي تدريب. وبناء على نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) تبين أن هناك فروق بين متوسطي المجموعتين: التجريبية والضابطة، على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، في حين أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) عدم وجود فروق بين متوسطي المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياس البعدي، تعزى لمتغير الكلية علمية وإنسانية. وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات.

Abstract

The effect of group counseling program in improving the personal adjustment for the first year (female) students in mutah university

Thagreed Hassan Al nagar
Mutah university ,2005

This study aimed to introduce the effect of group counseling program in improving the personal adjustment of the first year (female) students in mutah university through answering the study two question which are:

1. Is there any statistical significance deference between the averages of the degrees of individuals in the two groups (the control group and the experimental group) in the personal adjustment to post test at the level (α ≥,05)?
2. Is there any significant statistical difference between the averages of the two groups individual (experimental, control) in the personal adjustment to the post test at the level (α ≥,05) which can be referred to the change of the colleg : scientific, humantiy ?

The achieve the goal of this study, the research has developed the analogy of the personal adjustment, and she made sure by investigation from it is authenticity significances .

The study sample consisted of (40) students (female) of mutah university first year students, the samples individuals were divided into two group (experimental, control), experimental group got the program training twice a week (60) minutes for each meeting, for seven weeks , but the control group didn't take the program training .

According to the common differences analysis (ANCOVA) differences between the two groups averages were shown and appeared on the post test with the advantage to the control group.

While (ANOVA) results analysis shown that there were no difference between the two groups (experimental, control) averages on the post test which can be referred the change of the college: scientific, humantic.

Then the study came out with group of recommendations.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 خلفية الدراسة.

تعد عملية التكيف ذات أهمية بالنسبة لطلبة الجامعة لما لها من انعكاس على تفاعلهم الاجتماعي، وتحصيلهم الدراسي في الجامعة، إذ أن الجامعة بالنسبة لهم خاصة طلبة السنة الأولى بيئة جديدة لم يألفوها عندما كانوا في المدرسة، فهناك اختلاف كبير بين البيئتين في معظم النواحي، وبالتالي فإن قرار الطالب بدخول الجامعة والاستقلال بشكل جزئي عن الأسرة أو الحياة التي اعتاد عليها، يعتبر انتقالا من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب (المنيزل وسعاد، 1999).

إن مرحلة الشباب من المراحل الهامة في حياة الفرد، فهي مرحلة هامة وحساسة من مراحل حياة الإنسان نظرا إلى لما تشهده شخصيته من تغيرات ونمو وتمتاز هذه الفترة من عمر الإنسان عما سبقها من مراحل، بأنها فترة الاستقلالية وبلورة الشخصية، حيث يميل الفرد فيها إلى الاهتمام بنفسه وبمستقبله الزواجي والأسرى والمهني، يخطط لشريك العمر، ويخطط للمهنة التي تليق به، فيحقق من خلال ذلك مستوى مناسب من التكيف الاجتماعي والشخصي، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، ويصل إلى مستوى عالٍ من النمو العقلي، وتتبلور لديه القدرة على التفكير المجرد، وينمو جسديا، ويتميز النمو في هذه المرحلة بأنه سريع وشامل لكل مظاهر شخصية الفرد الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، فمرحلة الشباب ليست مستقلة بذاتها عما سبقها وما يتبعها من مراحل، فهي امتداد لمرحلة المراهقة ومرحلة المراهقة امتداد لمرحلة الطفولة ومرحلة الرجولة امتداد لمرحلة الشباب فحياة الإنسان سلسلة متصلة الحلقات تؤثر وتتأثر ببعضها البعض (الخروب، 1985).

إن مرور الفرد بمرحلة الشباب يتزامن معه ظهور بعض المتطلبات والحاجات، والمعاناة النفسية، والمشكلات التي تفرضها المراحل النمائية التي تتصل

بهذه المرحلة (الشباب)، أكثرها تأثيرا هي مرحلة المراهقة التي يسعى من خلالها الفرد لتأكيد ذاته وبناء شخصيته، وتشكيل الاتجاهات والمبادئ والقيم، فيبدأ الفرد بتكوين فلسفة خاصة به مستمدة مما يحيط به من مؤثرات، وفي هذه المرحلة يدخل الفرد الحياة الجامعية، التي تشكل خبرة جديدة تختلف عن خبرته المدرسية والأسرية، حيث تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة وميدانا خصبا للطالب الجامعي تعتبر منعطفا حاسما في حياته، ينتقل خلالها لبيئة جديدة لم يألفها (المنيزل وسعاد 1999).

فالبيئة الجامعية تختلف عن البيئة المدرسية كونها مكان جديد يسهم في النمو المعرفي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وتنمو فيها القيم الشخصية والاتجاهات إضافة إلى اختلاف المناخ النفسي والاجتماعي، حيث تبدأ فيها تشكيل الصداقات من نوع جديد يختلف عما كان قد ألفه الطالب في المدرسة (عربيات، 2001) فالمرحلة الجامعية مرحلة دقيقة تفرض نفسها بنفسها، وسنواتها في نظر هيرلوك Hurlock هي سنوات مشاكل، فالشباب الجامعي المعاصر اليوم يمر في مرحلة من أخطر المراحل وأدقها، حيث تعتبر الجامعة من المؤسسات التربوية الهامة التي يقضي فيها الطالب فترة من الزمن خلال حياته، يكتسب الكثير من الخبرات والمهارات والاتجاهات التي تمكنه من مواجهة المواقف الحياتية فيما بعد، ويرى جود أنف Good Enough أن الجامعة في عصرنا هذا لم تعد مجرد وسيلة لإعداد الحياة إنما هي الحياة نفسها، وعالمها في نظر انجمان Engman عالم جديد يختلف نمط الحياة فيه عن أي نمط سابق لحياة الطلبة، فهي حياة مليئة بالمشاكل وغنية بالمواقف والتجارب الجديدة (مامسر، 1971). خاصة لطلاب السنة الأولى الذين هم بأمس الحاجة إلى التكيف مع المستجدات التي لم يألفوها فيما سبق، فهم بحاجة إلى التكيف مع الحياة الجديدة، لمساعدتهم في تحقيق النجاح واستمرارهم في الدراسة الجامعية دون أن يشعروا بالتهديد والخوف والقلق من الفشل (الليل، 1993).

وعلى ذلك فإنه من الضروري أن ينعم الطالب بقدر من التكيف الذي يحقق له التقبل الاجتماعي والرضا عن النفس والنجاح في تبادل العلاقات، حيث أن تكيف الطالب مع الجو الجامعي وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته يمكن أن

ينعكس على تحصيله الأكاديمي، مما يؤدي إلى نجاحه المهني الذي ينعكس إيجابا على دوره في المجتمع، إذ إن عطاء الأفراد يرتبط ارتباطا مباشراً إلى حد ما بخلو هؤلاء الأفراد من الصراعات النفسية، وتمتعهم بقدر مناسب من التكيف الشخصي والاجتماعي (حطاب، 2002).

2.1 مشكلة الدراسة.

بما أن طلبة السنة الأولى في الجامعة هم أكثر الطلبة تحسسا لمتطلبات الحياة الجامعية، فانه من الممكن إن يواجهوا بعض المشاعر السلبية نتيجة لوجودهم في هذا الجو الجديد، وقد لوحظ أن بعض الطالبات يبحثن عن مساعدة أستاذة الجامعة وخاصة المختصين في الإرشاد والتوجيه، وغالبية هؤلاء الطالبات من السنة الأولى اللواتي هن بأمس الحاجة إلى من يأخذ بأيديهن ليحققن مستوى مناسباً من التكيف والتوافق مع هذا الجو، ولما كانت الباحثة طالبة دراسات عليا في الإرشاد النفسي والتربوي، قد لاحظت أن هناك حاجة لدى بعض طالبات السنة الأولى في الجامعة ترتبط بتكيفهن الشخصي مع متطلبات الوضع الجديد، ونظرا لقلة توفر برامج الإرشاد الموجهة نحو طالبات السنة الأولى في الجامعات الأردنية، والتي تستهدف رفع مستوى التكيف الشخصي لديهن، فقد جاءت الدراسة الحالية تهدف إلى بناء برنامج إرشاد جمعي لتحسين مستوى التكيف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة.

3.1 أهداف الدراسة.

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء برنامج إرشاد جمعي، لتحسين مستوى التكيف الشخصي لطالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، ومعرفة فاعلية هذا البرنامج في تحسين التكيف الشخصي لديهن، ويتحقق هدف الدراسة من خلال الإجابة عن السؤالين التاليين:

1-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة في تحقيق التكيف الشخصي على القياس البعدي ($\alpha \geq ,05$)؟

2-هل هناك فروق ذات دالة إحصائيا في متوسطي درجات أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية، تعزى إلى متغير الكلية (إنسانية علمية) على القياس البعدي عند مستوى ($\alpha \leq .05$)؟

4.1 أهمية الدراسة.

تنبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية المرحلة التي يعيشها طلبة الجامعة وهي مرحلة بداية الشباب، التي يمكن من خلالها التخطيط لكل مناشط الحياة التالية، حيث تعد مرحلة الشباب من أكثر المراحل التي تستدعي العناية؛ لما يتخللها من مشكلات فسيولوجية ونفسية ومهنية، وهي مرحلة تحقيق الذات، وبناء الشخصية وصقلها. ويمر الشخص في هذه المرحلة بفترات انتقالية حرجة: كالبلوغ الجنسي وما يصاحبه من تغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية وعقلية، وتكوين الاتجاهات والاهتمامات الجديدة وخلال هذه المرحلة ينمو الفرد اجتماعيا وأخلاقيا، ويؤكد ذاته ويتحمل المسؤولية الاجتماعية، ويمر بمرحلة الاختيار لمهنة تناسبه، لذا لابد من أن تسهم الجامعة في الاهتمام بالطلبة وحاجاتهم المختلفة في هذه المرحلة، لتحقيق النمو السليم والمتكامل لشخصية الفرد، وتحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي، إذ أن الاهتمام بأفراد هذه الفئة يمكن أن يؤدي إلى الاستثمار الأمثل لطاقاتهم ليسهموا مساهمة فاعلة في تنمية المجتمع (عبد المنعم، 1996؛ عبد الحق، 1998).

وتنبثق أهمية الدراسة من قلة الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادية لتنمية التكيف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى في الجامعة.

ويتوقع أن يستفيد القائمون على رعاية شؤون الطلبة وخاصة المراكز الإرشادية سواء في الجامعات أو المعاهد من البرنامج الإرشادي، مما يساعد المرشدين في إرشاد الطلبة وتحقيق مستوى أفضل في التكيف الشخصي للطلبة الجدد.

5.1 التعريفات الإجرائية.

1 - البرنامج الإرشادي: مجموعة من النشاطات والفعاليات التي وضعت بشكل منظم ومخطط تقدم لطالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، بهدف تنمية التكيف الشخصي ويتضمن (14) جلسة إرشادية محددة بمكان وزمان.

2- التكيف الشخصي: درجة التعايش المريح للطالبة مع الوسط الجامعة ويقاس بمقدار ما تشير إليه العلامة التي ستحصل عليها الطالبة باستخدام المقياس الذي أعد لهذا الغرض.

3-المجموعة التجريبية: المجموعة التي تلقت التدريب على البرنامج الإرشادي.

4- المجموعة الضابطة: المجموعة التي لم تتلقَ البرنامج التدريبي.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 أولا: الإطار النظري

يعد التكيف من الموضوعات التي اهتمت العلوم الاجتماعية والإنسانية بدراستها، وخاصة علم الاجتماع وعلم النفس والتربية، وذلك لعلاقتها المباشرة بالكثير من مظاهر سلوك الإنسان وحياة الأفراد والجماعات بشكل عام، وتتمثل عملية التكيف في سعي الفرد المتواصل لتلبية مطالبه، والاستجابة لمطالب البيئة المحيطة، والتغيرات التي تحدث، فيها كما تتمثل في سعي الفرد للتوفيق بين مطالبه وحاجاته، وبين شروط البيئة وضغوطها، وفي سعيه لتوفير نوع من التوازن بينه وبين البيئة، وحيث أن الإنسان في عملية تفاعل مستمر مع محيطه المادي والاجتماعي، أي أنه في حالة تفاعل عملي نشط ديناميكي، فإن عمليات التكيف عمليات مستمرة، تهدف إلى المحافظة على التوازن لدى الفرد، أو إعادة الفرد إلى التوازن عند حدوث أي خلل فيه، وذلك بإشباع مطالب نموه وحاجاته وتخفيف التوتر لديه (حطاب، 2002).

وقد ذكر لازورس (Lazarus, 1961) بأن جذور التكيف تعود إلى تشارلز داروين Darwin إذ أن مفهوم التكيف مشتق في الأصل من علم الأحياء، وكان المصطلح المستخدم هو التلاؤم (Adaptation) إذ كان اهتمام علماء الأحياء مركزا بشكل خاص على التلاؤم البيولوجي من أجل البقاء، وقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي للتكيف، وتركز اهتمامهم على التكيف النفسي من اجل البقاء النفسي. ويرى الرفاعي (1987) بأن التكيف يرتبط ارتباطا مباشرا بكثير من مظاهر سلوك الإنسان، الذي يعد رد فعل يحاول الفرد به تحقيق المواءمة بين دوافعه وحاجاته من جهة ومتطلبات البيئة من جهة أخرى، فالإنسان منذ ولادته يعمل أي شيء إيجابي، لأن ذلك يبعث في نفسه الارتياح ويحقق له مزيدا من التقبل الاجتماعي، ويشعره بقدرته على التكيف في المواقف الحياتية المختلفة.

مع نفسه ومع العالم من حوله) إذ يتقبل نفسه بارتياح، ويتقبل الاخرين من حوله، ويتجنب الوقوع في المصاعب في حياته.

أما آركوف (Arkoff , 1968) فيرى أن التكيف: عملية تفاعل بين الفرد الذي يكافح باستمرار للوصول لتحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، وبين البيئة المحيطة به بما تحتويه من ضغوطات ودوافع.

في حين يعرف إيستوود (Eastwood , 1990) التكيف بأنه: التغيرات التي نحدثها في أنفسنا وفي محيطنا من اجل إشباع حاجاتنا، وتحقيق المطالب المتوقعة منا، وتحقيق علاقات مرضية مع الآخرين.

أما العناني (2000) فتشير للتكيف على أنه: العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي الاجتماعي، ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا.

مما سبق يلاحظ أن معظم الباحثين نظروا للتكيف على أنه عملية ديناميكية تفاعلية مستمرة بين الفرد وبيئته، يقوم بها الفرد ليغير سلوكه، ليحدث علاقة اكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى.

1.1.2 مجالات (أبعاد) التكيف

1.1.1.2 المجال الأول: -

التكيف الاجتماعي: وينحصر في الأبعاد التالية: (البعد الديني، والدراسي، والمنزلي، والمهني، والثقافي، والاقتصادي، والسياسي).

يشير (Eastwood, 1990) إلى التكيف الاجتماعي: هو إقامة علاقة منسجمة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وذلك بالتأكيد على الدور الوظيفي ومعرفة التغيرات التي يجب على الفرد القيام بها، من أجل تحقيق التكيف الذي يتضمن نوعا من الثبات الاجتماعي لتمكين الفرد من التكيف اجتماعيا كبقية أفراد المجتمع، و يتضمن هذا النوع من التكيف أسلوب حل المشكلات التي تنشأ في عملية التفاعل بين الفرد والمجتمع.

(العمل)، وبالنشاط يسعى الفرد لتحقيق الأهداف التي تخفف من التوترات والصراعات النفسية.

ويعرف الديب (2000) التكيف الشخصي بأنه: مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الشخصي، كما يتمثل في اعتماده على نفسه وإحساسه بقيمته، وشعوره بالحرية في توجيه السلوك دون سيطرة الآخرين والشعور بالانتماء، والشعور بالرضا عن النفس، والتحرر من الميل إلى الانفراد والخلو من الأعراض المرضية.

من خلال ما تم ذكره من تعريفات للتكيف، نستنتج أن التكيف الشخصي يقصد به: العملية التي يحقق بها الفرد حالة من الاتزان والانسجام مع نفسه، ويظهر ذلك في أن يكون واثقا منها، معتمدا عليها مع شعوره بقيمتها وقدرته على حل مشكلاته وإشباع حاجاته، وتحمله المسؤولية، وميله للتحرر والواقعية والانتماء والانبساط وخلوه من الأعراض العصبية.

2.1.2 عناصر التكيف.

تهدف عملية التكيف إلى تحقيق التوازن بين الفرد من جهة والمحيط الخارجي من جهة أخرى، بذلك يعتمد التكيف على التفاعل الشخصي مع الذات ومع الناس ومع العالم، فالذات هي المجموع الكلي لما هو عليه الفرد: الجسد، السلوك، الأفكار المشاعر،...الخ. أما فيما يتعلق بالناس فيكون التأثير المتبادل نتيجة التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وكذلك الشيء بالنسبة لعالم الأشياء، فالمناظر والروائح والأصوات المحيطة كلها تؤثر بالفرد وتتأثر به (برنامج التعليم المفتوح، 1997، ص11). بهذا يمكن أن نستنتج عنصرين أساسيين في عملية التكيف هما:

1- المحيط النفسي للفرد: ويتضمن الفرد وما ينطوي عليه بناءه النفسي من دوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف تسهم في توجيه السلوك الفردي .

2- المحيط الخارجي: وهو عبارة عن تفاعل الطبيعة (كالماء، والهواء ...) والبيئة الاجتماعية (كالأسرة والمدرسة والنادي والرفاق....) لتكون المحيط العام للفرد.

ومما لا شك فيه أن هذين العنصرين يتفاعلان مع بعضهما البعض، أثناء عملية التكيف، حيث يتحقق التكيف إذا استطاع الفرد أن يشبع حاجاته ضمن شروط المحيط العام أو بأحداث التغيير الإيجابي في المحيط، وهذا التغير له تأثير كبير على بناءه النفسي وشعوره بالرضا (العناتي، 2000). وفي كثير من الأحيان تعبر عملية التكيف عن ردود أفعال قد لا تنسجم مع المطالب التي توجد في محيطنا الداخلي، فعلى سبيل المثال: قد يكون علينا أن نختار دافعين شخصيين، وكما قد تتعارض المطالب التي يفرضها المحيط الخارجي مع بعضها، مثل تعارض حرصنا على مسايرة طلبات صديقة، وحرصنا على إبعاد الشائعات عنا، التي قد تنشأ من مشاركتنا للأصدقاء في عمل ما، كذلك قد يكون التعارض بين ما هو داخلي وما هو خارجي مثال ذلك: يتعارض الدافع إلى الطعام بتأثير الجوع مع ضرورة مسايرة الجماعة (برنامج التعليم المفتوح، 1997).

3.1.2 تحليل التكيف.

التكيف مسألة شخصية، تعمل فيها خبرة الشخص والموقف الذي يحيط به، إضافة إلى مجموعة أخرى من العوامل، ولكن مقارنة حالات التكيف المختلفة عند العديد من الأشخاص تكشف عن وجود سلسلة من الخطوات التي تمر بها عملية التكيف.

تبدأ عملية التكيف عند شعور الشخص بضغط أو توتر حدث لسبب ما، وتنتهي حين يقوم هذا الشخص بسلوك يؤدي إلى خفض التوتر، ويمكن الاستجابة لمؤثر ما بطريقين، الأولى هي اعتماد الفرد على سلوك كان قد تعلمه من قبل، أما الطريقة الثانية: فتظهر عندما يجد الفرد صعوبة أو عائق يجعل ممارسة سلوك متعلم معين غير كاف، وهذا يضطر الفرد إلى نوع من التكيف الجديد لخبرات سابقة فيها نوع من الإبداع لمواجهة الظرف الطارئ (الرفاعي، 1987).

وهنا لابد من السؤال عن سلسلة الخطوات التي يمر بها الشخص في تشكيل سلوكه التكيفي الجديد، حيث تنشا هذه الاستثارة عن طريق دافع داخلي أو باعث خارجي، ويلي ذلك الشعور بوجود عائق غير مألوف للفرد، يمنع الاستجابة المباشرة، ومن ثم تبدأ محاولات الفرد للوصول إلى الاستجابة الناجحة.

وتكون عملية التكيف حسنة النتيجة إذا نجح الفرد في الاستجابة، لكن إذا لم ينجح فإنه يلجأ إلى وسيلة دفاع ؟؟ إما بالإنسحاب من الموقف أو الاستسلام أمامه مما يؤدي إلى شعوره بالضيق و الشدة والتوتر والقلق وأحيانا الاضطراب النفسي (الرفاعي، 1987).

4.1.2 خصائص عملية التكيف.

1- تتم عملية التكيف بإرادة الفرد ورغبته، عدا التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة آلية دون إرادة الكائن الحي.
2- التكيف عملية مستمرة ما بقيت الحياة "من المهد إلى اللحد".
3- تتأثر عملية التكيف بالعوامل الوراثية، فمثلا الفرد المصاب بتقص عقلي قد يكون غير قادر على التكيف بشكل مناسب مع المجتمع الخارجي.
4- تزداد وضوح عملية التكيف كلما كانت العوائق شديدة، أما إذا كانت بسيطة أو مألوفة، كانت عملية التكيف غير ظاهرة.
5- قد يغير الفرد في عملية التكيف من نفسه (بيئته الداخلية) وذلك بتعديل بعض سلوكياته السيئة، كالعناد والتمارض إذا واجهته مشكلة، أو يغير في بيئته الخارجية كأن يبحث الفرد عن سكن جديد أكثر سعة بعد أن كثر عدد أولاده.
6- أي سلوك يخفض التوتر لدى الفرد هو سلوك تكيفي، سواء كان هذا السلوك سويا أو سيئا (الهابط، 1983).

5.1.2 أشكال التكيف.

قد يضطر الفرد أحيانا إلى العيش خارج بيئته الاجتماعية، فإما أن يتكيف هذا الفرد مع البيئة الجديدة تكيفا ناجحا، وإما أن يبقى غير مطمئن إلى بيئته الجديدة ويمر باضطرابات.

فالتكيف شكلان: الأول تكيف حسن، والثاني تكيف سيئ.

1.5.1.2 التكيف الحسن: هو قدرة الفرد على إشباع حاجاته أو دوافعه بشكل لا يتعارض مع قيم المجتمع وعاداته وتقاليده وقوانينه، وإن ما يعد تكيفا حسنا في مجتمع ما قد لا يكون كذلك في مجتمع آخر، لأنه ليس من السهل أن توجد أنماط سلوكية ترضى عنها كل المجتمعات (الهابط، 1983؛ عبد الحق، 1998؛ الرفاعي، 1987).

ومن العوامل التي تساعد الفرد على أن يكون تكيفه حسنا في مجتمع ما:

1- إشباع الحاجات الأولية (البيولوجية) والثانوية (الاجتماعية)، وكلما كانت هذه الحاجات مشبعة عند الفرد قل التوتر النفسي لديه.

2- التاريخ التكيفي السابق للفرد: هذا يعني إذا كان السلوك السابق للفرد قد لاقى نجاحا وقبولا في المجتمع، فإنه يميل إلى استخدام نفس الأنماط السلوكية في مواقف جديدة يتعرض إليها حاليا أو قد يتعرض لها مستقبلا .

3- معرفة الفرد لقدراته وإمكاناته، فالفرد الذي يدرك تماما مستوى قدراته وإمكانياته الشخصية وغيرها يستطيع أن يضع أهدافا واقعية تتناسب مع قدراته وإمكانياته ويعمل على تحقيقها، فهذا سيسهل عملية الوصول إلى أهدافه، ويرفع من معنوياته، ويقوده إلى مزيد من النجاح، أما إذا كان الهدف أكبر من قدرات وإمكانيات هذا الفرد، فإن النتيجة ستؤدي إلى المزيد من الفشل .

4- فكرة الفرد عن نفسه وتقديره لذاته: كلما كانت فكرة الفرد عن نفسه عالية وواقعية، فانه سوف يستطيع احترام قراراته وتنفيذها واعتبار نفسه مسئولا عن تلك القرارات، أما إذا كانت فكرته عن نفسه منخفضة وتقديره لذاته

ضعيف، سيؤدي ذلك إلى فقدان الثقة بقراراته وزيادة القلق والتوتر الذي ينتج عن ذلك.

5- المرونة: وهي قدرة الفرد على إيجاد بدائل الحلول المتنوعة والجديدة، لمواجهة المواقف المختلفة التي يتعرض لها، وذلك لحماية نفسه من الوقوع فريسة القلق والتوتر والاضطراب النفسي(العلي وآخرون، 1986).

ومن أهم مظاهر التكيف الحسن، العلاقة الصحيحة مع الذات، وتتمثل في فهم الذات بتقبل الذات والسعي لتطويرها، وكذلك المرونة والشعور بالأمن، والإفادة من الخبرة والواقعية، وضبط الذات ومواجهة الإحباط، والإنتاجية والكفاية في العمل (برنامج التعليم المفتوح، 1997).

2.5.1.2 التكيف السيئ: هو عجز الفرد عن إشباع دوافعه أو حاجاته، وإخفاقه في حل مشكلاته بطريقة ترضي الآخرين، ويعود هذا العجز إما لأسباب وراثية أو بيئية أو انفعالية، والفرد الذي يعجز عن إشباع حاجاته يصيبه الشعور بالفشل والإحباط الذي يسبب له القلق والتوتر، لكنه لا يقف ساكتا أمام هذا الإحباط، بل يواجهه بطرق لا شعورية تسمى الحيل الدفاعية أو العمليات اللاشعورية، مثل العدوانية الإسقاط، أحلام اليقظة، النكوص، التقمص، التبرير، التعويض، الكبت، التكوين العكسي،وهذه الوسائل الدفاعية وسائل لخفض القلق والتوترات المصاحبة للأزمات النفسية على اختلاف أنواعها ومصادرها، فهي تخفف من وطأة العقبات المادية والمعنوية التي تعترض الفرد كما تقيه من معرفة عيوبه ونقائصه، وتقيه من مشاعر النقص والذنب، وان لم يوفق الفرد في استخدام الحيل الدفاعية للتخفيف من مشاعر النقص والذنب، لجأ إلى أساليب ومحاولات شاذة لحل الأزمة (الرفاعي، 1987؛ الهابط، 1983).

6.1.7 أساليب التكيف.

من اجل التكيف مع مواقف الحياة يستخدم الأفراد الأساليب التكيفية المختلفة عندما تواجههم صعوبات تعيق تحقيق أهدافهم، وبعض الأساليب التكيفية قد تكون بالمواجهة المباشرة للصعوبات أو المشاكل، أو غير المباشرة بان يستخدم الفرد

وسائل بديلة، قد تكون ذات قيمة إيجابية أو سلبية، لهذا فان عملية التكيف قد تسلك واحدا أو اكثر من الأساليب التكيفية العامة الآتية:

1- المواجهة المباشرة، مثل الطالب الذي يستعد للامتحان.

2- السلوك البديل ذو القيمة الإيجابية، مثل الطالب الذي ينتقل من القسم العلمي للقسم الأدبي.

3- السلوك البديل ذو القيمة السلبية، مثل اتهام المدرس بالتمييز.

4- مراحل متقدمة من الأساليب التكيفية الشاذة، كالإسراف في أحلام اليقظة، التعويض، الكبت، النكوص (عوض، 2000).

7.1.2 صفات المتكيف.

أشار قظام (1984) إلى أن علامات (صفات) المتكيف هي:

1- القدرة على تحمل الفشل والإحباط والشعور بالسعادة.

2-تقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وإمكاناته سواء كانت القدرات (نفسية أو عقلية أو جسدية).

3- القدرة على التمييز بين الأهداف المقبولة اجتماعيا وغير المقبولة، مع اختيار المقبولة والقدرة على ضبط الذات، وتحمل المسؤولية.

4- اختيار الأهداف التي تشبع حاجاته ضمن الأهداف التي تقع في دائرة إمكاناته ودوافعه وتقبل الذات والآخرين.

5- احترام الذات والثقة بالنفس كطريق عملي للنجاح بالحياة.

6- اختيار النشاط الذي ينمي قدراته ومهاراته ويشبع حاجاته.

7- القدرة على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية مبنية على الثقة المتبادلة والتضحية وخدمة الآخرين.

8- الالتزام بالقيم والمثل العليا مع الإدارة الجيدة ،والتي يحدد عن طريقها أسلوب حياته وشعوره بالاستقلالية .

8.1.2 وجهات نظر مدارس علم النفس في التكيف النفسي .

حاولت المدارس الرئيسية في علم النفس تفسير التكيف النفسي انطلاقا من افتراضات المنظرين حول طبيعة الشخصية الإنسانية وتكيفها النفسي، وهذه المدارس هي: -

1- مدارس التحليل النفسي (التقليدية والجديدة)

2- المدرسة السلوكية.

3- المدرسة الظاهراتية (الفينومولوجية)

4- المدرسة المعرفية السلوكية.

1.8.1.2 مدرسة التحليل النفسي.قديما (فرويد) وحديثا (إدلر، فروم، سوليفان، يونج، وأريكسون).

يرى الاتجاه التحليلي بزعامة فرويد Frued أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة نفسية (الهو، الأنا، ألانا الأعلى)، تعمل فيما بينها مجتمعة في توافق وانسجام وتتنافس باستمرار من أجل الطاقة النفسية المتاحة، لكي يتحقق التوازن والاستقرار للفرد وخفض التوتر(دافيدوف، 1988) حيث يقوم أحد مكونات الشخصية الأنا بدور التوفيق بين مطالب كلا من مكونات الآخرين (الهو والأنا الأعلى)، فالأنا السليمة هي التي تستطيع التكيف، في حين أن الأنا الضعيفة، إما أن تخضع لمطالب الهو حيث يسود مبدأ اللذة، وتقل سيطرة الواقع، أو أن تخضع لتأثير الأنا الأعلى، فلا تشبع حاجاتها، وهنا ينشأ الصراع والتوتر والقلق، وتنمى الحيل الدفاعية، وهي أنماط سلوك تحاول التخفيف من التوتر والقلق، وتساعد الفرد على التكيف (عباس، 1982).

ويرى فرويد أن التكيف نادر الوجود لأنه يعني: أن الشخصية مرت بمراحل التطور المختلفة ولم يحدث لها تثبيت عند مرحلة معينة لم تتجاوزها، أنها تملك أنا قويا قادر على تجاوز دوافعها، ولم تجرب الدخول في صراعات، والتكيف هو بلوغ المرحلة التناسلية، لأنها هي ذروة النمو، والشخص الذي يبلغها هو ناضج جنسيا ونفسيا واجتماعيا.

يعبر عن قدراته ومواهبه ويجد نفسه، وينمو ويتدفق حيوية ونشاطا، ويتجاوز سجن ذاته المعزولة ويكون معطاء.

ويشير إريكسون Erckson أن الشخصية المتكيفة تتسم بالثقة، والاستقلالية، والقدرة على الحب والألفة، والإحساس الواضح بالهوية، والتوجه نحو الهدف، والتنافس.

أما يونج Jung فيرى أن التكيف يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، وأكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية والتوازن في الشخصية المتوافقة (عبد الحق، 1998).

ويرى سوليفان Solivan أن العلاقات المتبادلة بين الأفراد هي أساس وجود الشخصية السوية المتكيفة، حيث يفترض أن الشخصية هي كيان فرضي خالص، لا يمكن ملاحظته أو دراسته بمعزل عن المواقف الشخصية المتبادلة، فالشخصية لا تفصح عن نفسها إلا من خلال سلوك الشخص في علاقته مع فرد أخر(غنيم، 1973).

وأكد سوليفان على أهمية العلاقات الإنسانية المتبادلة لحدوث ألوان النشاط والتي تؤدي إلى إشباع الحاجة واعتبره ضروريا لتحقيق التكيف في الشخصية (دافيدوف، 1988).

2.8.1.2 المدرسة السلوكية.

بدا اهتمام علماء النفس في المدرسة السلوكية بمشكلات التعلم ،ثم وسعوا اهتماماتهم بعد ذلك لتشمل: دراسة الشخصية، وألوان السلوك البشري البسيط والمعقد.وتفترض هذه المدرسة أن معظم سلوك الإنسان متعلم، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي، والسلوك غير السوي، ويتضمن ذلك أن السلوك المتعلم يمكن تعديله.

أما الشخصية من وجهة نظر هذه المدرسة، فهي تلك التنظيمات أو الأساليب المتعلمة الثابتة نسبيا، والتي تميز الفرد عن غيره من الناس، وأن الشخص يتعلم السلوك من خلال تفاعله مع البيئة ومع الآخرين (زهران، .198)، لهذا يتم وصف الأشخاص بكائنات استجابية، يستجيبون للمثيرات أو المنبهات التي تقدمها لهم البيئة

وفي أثناء تلك العملية تتكون أنماط من السلوك والشخصية في نهاية الأمر(القاضي، 1981).

إن الشخصية من وجهة نظر هذه المدرسة تتطلب الكفاية والسيطرة على الذات، والقدرة على قمع التصرفات التي لم تعد للمعززات الإيجابية وتعلم التصرفات الفاعلة في بلوغ الأشياء الجيدة، ويتحقق مثل هذا التكيف إذا استطاع الفرد أن يكتشف الشروط والقوانين الكامنة في الطبيعة وفي المجتمع والتي يستطيع المرء بموجبها سد احتياجاته وتجنب المخاطر (سيدني، 1988).

ويعتقد سكنر Skinner أن السبب الأساسي في نشوء السلوك المتكيف أو السلوك غير المتكيف، هو البيئة، فإذا أردنا التخلص من السلوكات غير المتكيفة يجب التأكد من أن هذه الأنماط السلوكية لم تحصل على الدعم أو التعزيز هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يجب أن يكافأ الفرد على السلوك الحسن الجيد، حسب قوانين و قواعد التعزيز.(صالح،1984 ؛ الربيعي، 1994).

أما دولارد وميلر Dollard& Miller فقد فسرا المدى الواسع للسلوك الذي يشمل جوانب تطور الشخصية: السلوك المتكيف، وغير المتكيف، ولأجل أن يتعلم الفرد، عليه أن يريد شيئا، وأن يلاحظ بعض الأشياء وأن يقوم بعمل، وأن يحصل على شيء، وهذه جوانب تمثل خطوات أساسية في تشكيل السلوك السوي أو السلوك غير السوي وهي: الحافز، والمثير والاستجابة، الإثابة (الجبوري، 1990).

واعتقد واطسون Watson أن عملية التكيف الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثابتها، وأوضح كل من يولمان Uiolman وكراسنر Krasner أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شاذا أو غير متكيف (النجار، 1997).

وخلاصة القول: ترى النظرية السلوكية أن أنماط التكيف وسوء التكيف تعد متعلمة أو مكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وأن الأفراد الذين لديهم تكيف حسن هم الذين تعلموا سلوكا يساعدهم على التعامل بنجاح مع

مطالب الحياة، وغالبا ما تلقوا تعزيزا إيجابيا لأن السلوك الذي لا يتم تعزيزه يميل للانطفاء.

3.8.1.2 المدرسة الظاهراتية (الفينومولوجية).

تؤكد هذه المدرسة على أن المحدد للسلوك، وهو عملية إدراك الفرد للمثير وليس موضوع المثير في حد ذاته، أي الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث المحيطة به هي التي تحدد الكيفية التي يتصرف بها، ويمثل هذه المدرسة علماء النفس الإنساني، ونظريات الذات ماسلو و روجرز ونظرية المجال، وعلم النفس الجشطالتي (الربيعي، 1994).

وتشير النظرية الإنسانية: إلى أن الإنسان خير بطبعه ويتحقق لديه التكيف إذا حقق حاجاته بصورة سوية، وأكد ماسلو Maslo على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التكيف السوي، حيث قام بوضع عدة معايير منها: الإدراك الفعال للواقع، وقبول الذات، والاعتماد على الذات، والاستقلال، والتلقائية، الموازنة بين اتجاهات الحياة المختلفة، ويرى بيلز Pealze أن الشخص المتكيف هو الذي يتحمل المسؤوليات دون تركها للآخرين،في حين يرى روجرز Rogers أن التكيف يتحقق للفرد عندما يدرك ذاته بصورة واقعية ،ويدرك البيئة التي يعيش فيها أيضا بصورة واقعية، ولديه تقدير عال لذاته، ويعتمد على خبرته في اتخاذ القرارات، ويشعر بالحرية لأنه يعتقد أن خبرته هي من صنع نفسه، وبالتالي يقوده هذا إلى التكيف والتوافق مع المستجدات والمتطلبات الحياتية، ويتغير بصورة مستمرة لتحقيق أهدافه في الحياة (الربيعي، 1994).

جاء اهتمام علم النفس الجشطالتي، بالتنظيم على أنه هو الميكانيزم المسيطر على العمليات العقلية، وطريقته في جمع المعلومات هي الطريقة الظاهراتية وبالتالي الموضوع الأساسي لعلم النفس الجشطالتي هو خبرات الأشخاص كما يقررونها لفظيا ، ويسعون إلى تحقيق التكيف بأنفسهم (السفاسفة، 1999).

أما نظرية المجال: فتؤكد أن المجال النفسي، تحدده العوامل الاجتماعية أكثر ما تحدده العوامل الطبيعية، أي أن العناصر الأساسية في نظرية ليفن هي الأحداث النفسية المحيطة بالفرد، التي تعتبر مهمة في بناء حيز الحياة، فقد اعتبر ليفن أن

حيز الحياة: هو مفهوم ديناميكي يتغير باستمرار، نتيجة للتغيرات في حالات التوتر الداخلي للفرد، فضلا عن التغيرات في البيئة. ولكي نفهم سلوك الفرد في موقف ما ولحظة ما، علينا أن نصف حيز الحياة (البيئة النفسية) في تلك اللحظة، لأن البيئة النفسية السلوكية، قد تتغير فيما بعد، أي أن فهم الفرد لسلوكه الحاضر ينبغي أن يقوم أساسا على فهم حيز الحياة، وعلى هذا الأساس فإن التكيف لدى الفرد متغير لأن الشخص وبيئته النفسية متغيران من لحظة إلى أخرى (عباس، 1982).

4.8.1.2 المدرسة المعرفية السلوكية.

بدأ اهتمام المدرسة المعرفية بالعمليات الوسيطية العقلية، التي تتوسط المثير وظهور الاستجابة، وبهذا فهي تؤكد ما يجري داخل الدماغ من عمليات عقلية، وما يصدر عنها من سلوكات، ويمثل هذا الاتجاه كل من نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا وولترز والنظرية العقلانية العاطفية (ألبرت أليس).

تشير نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا وولترز Walters& Bandura الى أن الفرد يتعلم السلوك السوي من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، وملاحظة نتائج هذا السلوك، فبدلا من أن يتعلم سلوكا معينا خطوة خطوة، أو أن يتعلم عن طريق المحاولة والخطأ، فإنه يتعلم من خلال تقليد أو محاكاة السلوك الناجح المتوافق للآخرين، كما أن الفرد يستطيع من خلال التعلم الاجتماعي بالمحاكاة تجنب السلوك الذي ينتج عنه العقاب، أو انعدام التعزيز، ووفقا لهذه النظرية فإن الأفراد يستطيعون تعلم استجابات جديدة، عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين، وهؤلاء الآخرين يعتبرون من الناحية التقنية نماذج، وأن اكتساب الاستجابات من خلال هذه الملاحظة، يسمى التعلم بالنمذجة، ويتضمن ملاحظة بعض أنماط السلوك، ويلي ذلك أداء نفس السلوك أو سلوك مشابه له،ويرى باندورا أن المبادئ التي يتم من خلالها تعديل يتم من خلالها تعديل السلوك المرضي غير المتكيف هي نفسها مبادئ التعلم، ويعتبر التدريب على المهارات المعرفية والاجتماعية

طريقة إرشادية متعددة العناصر تستخدم أنواعا من الاستراتيجيات إضافة إلى النمذجة، كالتعليمات، والتغذية الراجعة ، ولعب الأدوار، و التعزيز(المعمري، 1994).

ويرى ألبرت أليس (Elbert Ellis) أن الاضطرابات النفسية تولدها أفكارنا ولا تنشأ من الخبرات والحوادث التي يمر فيها الناس، وإنما سببها الاعتقادات التي يحملها الناس عن هذه الحوادث، ومن هنا فأن التكيف في الشخصية الإنسانية هو الابتعاد عن الأفكار اللاعقلانية، والتالي القدرة على الضبط الذاتي وتحقيق الصحة النفسية (هياجنة، 1997).

2.2 الدراسات السابقة.

يعد التكيف الشخصي مظهرا من مظاهر الصحة النفسية، وهدفا من الأهداف الكبرى التي يسعى الإرشاد النفسي لتحقيقه عند الأفراد.

وفي هذا الفصل تم عرض أهم الدراسات ذات العلاقة بمجال الدراسة، وقد تم تقسيم الدراسات السابقة إلى قسمين كما يلي:

1- الدراسات التي تناولت موضوع التكيف الشخصي وعلاقته ببعض المتغيرات.

2- الدراسات التي تناولت تأثير البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين التكيف وقد تم عرض الدراسات مرتبة حسب التسلسل الزمني في كل جانب، وفيما يلي عرضا لهذه الدراسات.

1.2.2 الدراسات التي تناولت التكيف الشخصي وعلاقته ببعض المتغيرات.

أجرى جميعان (1983) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التكيف الشخصي والاجتماعي وكل من التحصيل الأكاديمي والجنس عند الطلبة الذين أنهوا السنة الدراسية الأولى في كليات المجتمع الحكومية في إربد وحوارة، وذلك بمقارنة التكيف الشخصي والاجتماعي لكل من فئتي الطلبة ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المنخفض من جهة، والتكيف الشخصي والاجتماعي عند كل من الطلاب والطالبات من جهة أخرى، وتكونت عينة الدراسة من (240) طالب وطالبة، استخدم الباحث لهذه الدراسة قائمة (مينسوتا) الإرشادية، ودلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء الطلبة على الدرجة الكلية، وعلى جميع الأبعاد التكيفية

في الأداة المستخدمة تعزى إلى التحصيل، وكانت جميع الفروق لصالح الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والذين كانوا أكثر تكيفا من زملائهم ذوي التحصيل المنخفض وكذلك توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات على الدرجة الكلية وعلى بعض الأبعاد التكيفية، كالعلاقات الاجتماعية والثبات الانفعالي والحالة المزاجية، وعلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء الطلبة تعزى إلى الجنس، ولصالح الطالبات على مجموعة الأبعاد التكيفية كالعلاقات الأسرية والامتثال للأنظمة والقوانين، وعلى بعد الاستقلال للقيادة لصالح الذكور.

وقام قظام (1984) بدراسة هدفت لمعرفة مستويات التكيف لدى الطلبة العرب غير الأردنيين في الجامعة الأردنية، حيث بلغت عينة الدراسة (213) طالب وطالبة ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام استبيان تم تطويره بشكل خاص ليناسب مع مستويات التكيف لدى الطلبة العرب وتألف من (60) فقرة واشتمل على (3) مقاييس تمثل أبعاد المستويات وهي: النفسي، والدراسي، والاجتماعي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث في المجال الاجتماعي ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الطلبة في الجنسيات المختلفة التي ينتسبون إليها، وفي المستويات الدراسية المختلفة وسنوات إقامتهم على جميع الأبعاد، وإنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط علامات الذكور والإناث على المجالات النفسية والدراسية.

وأورد الديب (1991) دراسة بعنوان الإقامة في الأقسام الداخلية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي والإنجاز الأكاديمي بين الطلاب الذين يسكنون الأقسام الداخلية للكلية، والطلاب الذين يسكنون مساكن خاصة مع زملائهم أو أصدقائهم ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (79) طالبا مقسمين إلى مجموعتين الأولى (41) طالب يقيمون في القسم الداخلي بكلية المعلمين، والثانية تتكون من (38) طالب يقيمون خارج الكلية مع زملائهم في مساكن خاصة، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائيا بين أبعاد التكيف (الشخصي والاجتماعي) وبين الإنجاز الأكاديمي للطلاب، لصالح الطلاب الذين يقيمون في الأقسام الداخلية، وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا بين مجموع درجات

الطلاب الذين يقيمون في القسم الداخلي التابع للكلية، وبين مجموع درجات الطلبة الذين يقيمون خارج الكلية في مساكن خاصة مع زملائهم وأصدقائهم، ولا توجد فروق دالة بين مجموع درجات الطلاب الذين يقيمون خارج الكلية في مساكن خاصة مع أصدقائهم أو زملائهم وذلك في متغير الإنجاز الأكاديمي في المواد الدراسية.

وأجرى الليل (1993) دراسة هدفت لمعرفة الفروق في التوافق مع المجتمع الجامعي لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل، وفقا لمتغيرات الجنس، والحالة الاجتماعية، والجنسية، والتخصص، ومكان الإقامة، والكلية، والمستوى الدراسي ،ولتحقيق أهداف الدراسة طور الباحث استبانة مكونة من (44) فقرة مكونة من أربعة أبعاد، وهي: البعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي، والبعد الانضباطي والبعد الدراسي، وطبق الباحث استبانة على عينة تكونت من (200) طالب وطالبة وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق مع المجتمع الجامعي طبقا لمتغيرات الدراسة إلا فيما يتعلق بمتغيري الجنس ومكان الإقامة حيث وجدت فروق دالة إحصائيا بين المقيمين في المدينة التي توجد بها الجامعة ووجدت أيضا فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في درجة التوافق مع المجتمع الجامعي ولصالح الطالبات.

أما لوكس (Locas, 1993) قام بدراسة بعنوان المشاكل الشخصية والاجتماعية والأكاديمية والوظائفية، كما يعبر عنها طلبة الأقليات في الجامعات وهدفت للتعرف على المشاكل الشخصية والاجتماعية والأكاديمية والوظائفية، كما يعبر عنها طلبة الأقليات في الجامعات الأمريكية، وإمكانية التكيف الشخصي مع هذه المشكلات. ولتحقيق أهداف الدراسة اختار الباحث عينة تتألف من مستوى (75) طالبا وطالبة من طلبة السنة الأولى (من الأقليات) والذين يدرسون في جامعات ذات صبغة بيضاء، وفيما إذا كانوا قد طلبوا مساعدة لحل هذه المشاكل من مراكز الإرشاد في جامعتهم، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يتعرضون لمشاكل شخصية واجتماعية وأكاديمية، كما أن لدى الطلبة هموم حول الدرجات وقضايا الوظيفة ومشاكل إثبات أنفسهم ومعلومات عن الوظائف ومهارات اتخاذ القرار.

في حين قام براغ (Bragg, 1995) بدراسة بعنوان العلاقة بين التكيف في الكلية وتركيز الطالب المبتدئ، هدفت لاختبار عمليات التكيف في الكلية وعلاقتها مع بعض أهداف الطلبة والمثابرة. ولتحقيق أهداف الدراسة اختيرت عينة عشوائية من الطلبة الذين أنهوا فصلا دراسيا واحدا وتكونت العينة من (240) طالبا، وطبق الباحث عليهم استبانة الكلية في جامعة أوكلاهوما Oklahoma وتضمنت الاستبانة تحليل التكيف الأكاديمي والشخصي والاجتماعي وحاجات الطلبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يحتاجون مساعدة خارجية في التكيف الشخصي والأكاديمي كما أن الطلبة يعانون من مشاكل تكيفية تعود للخبرات السلبية في المدارس والمعاهد الأكاديمية العليا، منها الشعور بالوحدة والضغط الناتج عن التجربة الجديدة في الأسابيع الأولى في التكيف، وتوصلت الدراسة إلى إن الطلبة الذين يفكرون في الفشل هم أقل انتماء للأهداف المهنية، ويبدون أهمية قليلة في جميع مجالات التكيف وهم أقل تكيفا وإشباعا لحاجاتهم في الفصل الأول من الدراسة في الجامعة.

أما دراسة ملكوش (1999) فقد هدفت إلى استكشاف طبيعة تكيف طلبة الجامعات الأردنية الأكاديمي، وأستهدفت أيضا البدء بتطبيق أداة تشخيصية للتعرف على الطلبة الذين يواجهون صعوبات في تكيفهم للجامعة والذين يستفيدون من الإرشاد والتوجيه التربوي، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس التكيف الطلابي للجامعة والمطور من قبل بيكر وسيرك Baker, Srike على عينة تألفت من (760) طالبا وطالبة موزعين على أربعة كليات اختيروا بطريقة عشوائية عنقودية، حيث أشارت النتائج إلى أن أعلى درجات التكيف كانت في الجانب الأكاديمي ، تلاه الجانب الاجتماعي ثم الجانب الشخصي والاجتماعي الانفعالي ثم التعلق بالجامعة، وعدم وجود فروق في مستوى التكيف مع الجنس والكلية والسنة والتعلق بالجامعة، ومعدل الطالب في الثانوية العامة.

في حين أن سليمان و الميزل (1999) قاما بدراسة هدفت إلى التعرف على درجات التوافق لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وعلاقتها بمتغيرات الجنس والفصل الدراسي والتحصيل والموقع السكني، وقد استخدم الباحثان مقياس التوافق الذي طورته سليمان (1996) للبيئة العمانية، وطبق على عينة مؤلفة من (1226)

طالب وطالبة، وقد أشارت النتائج إلى وجود توافق عند الطلبة على جميع الأبعاد (الشخصية والأسرية) والتي يقيسها مقياس التوافق، ما عدا التوافق الاجتماعي كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة في بعد التوافق الشخصي والعام تعزى للجنس ولصالح الذكور وإلى وجود فروق ذات دلالة على جميع الأبعاد الفرعية والبعد الكلي لمقياس التوافق ما عدا بعد التوافق الشخصي والأكاديمي تعزى إلى الموقع لسكني ولصالح من يسكنون داخل الحرم الجامعي، بالإضافة إلى ذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة على جميع الأبعاد الفرعية والبعد الكلي لمقياس التوافق ما عدا بعد التوافق الأسرى الذي يعزى إلى مستوى الفصل الدراسي.

وأورد دوناهيو Donahue المشار إليه في عربيات (2001) دراسة هدفت إلى تحديد الحاجات الإرشادية للطلبة السود والكشف عن المشكلات التي تواجه طلبة الجامعات، والتعرف على اتجاهاتهم نحو الإرشاد، ولتحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الباحث عينة عشوائية تألفت من (105) طالبا وطالبة موزعين على سبع كليات من جامعة فلوريدا، وبينت نتائج الدراسة حاجات الطلبة الإرشادية مرتبة حسب أهميتها هي: تربوية، شخصية، مهنية، تكيف مع الحياة الجامعية، تكيف شخصي واجتماعي. وأشارت النتائج أيضا إلى أن المشكلة التي تصلح للإرشاد والمتضمنة المواقف المتعلقة في الآتي: أزمة الهوية، المشكلات الشخصية المشكلات الأكاديمية، المشكلات المهنية.

2.2.2 الدراسات التي تناولت تأثير البرنامج الإرشادي الجمعي في تحسين التكيف.

أجرى ضمرة (1998) دراسة هدفت إلى دراسة أثر برنامج إرشاد جمعي في تحسين مهارات الأفراد للتعامل مع الضغوطات، وتحسين مستوى تكيفهم، إذ تألفت عينة الدراسة من (22) طالب حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس مهارات التكيف، وقد تم توزيع العينة عشوائيا على مجموعتين: مجموعة تجريبية وتكونت من (10) طلاب شاركوا في برنامج إرشاد جمعي لتحسين مهارات التكيف والتعامل مع الضغط النفسي، التقى بهم المرشد بمعدل لقاء كل أسبوع ولمدة تسع أسابيع، مدة كل لقاء (45) دقيقة، ومجموعة وضابطة تكونت من (12) طالب لم يطبق عليهم

برنامج الإرشاد الجمعي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مهارات التكيف والتعامل مع الضغط النفسي بين الطلاب الذين اخضعوا لبرنامج الإرشاد الجمعي وطلاب المجموعة الضابطة، لصالح الطلاب الذين اخضعوا للبرنامج الإرشادي.

وأجرى نافزغرغ وكولارد (Nafziger& Cullared, 1999) دراسة بعنوان تقيم مخرجات العلاج في مركز الإرشاد في الجامعة من خلال مقاييس التكيف الجامعي، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية الخدمات العلاجية التي يقدمها مركز الإرشاد في الجامعة، إذ تألفت عينة الدراسة من (333) مسترشد خضعوا للإرشاد سواء الفردي أو الجمعي، حيث أظهرت النتائج من خلال مقاييس التكيف للجامعة انخفاض مستوى الأعراض المرضية خصوصا الضغوطات النفسية وسوء التكيف الشخصي والاجتماعي.

وأورد جاكسون (Jackson, 1999) دراسة هدفت إلى التعرف على أهم المجالات المتعلقة بتكيف الطلبة المستجدين في الجامعة على تكيفهم مع الحياة الجامعية، ولتحقيق أهداف الدراسة اختار الباحث عينة تألفت من (180) طالبا وطالبة من جامعة (Southern, missing) وطبق عليهم مقياس تكيف الطلبة المستجدين وقسم العينة إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، عرض المجموعة التجريبية لبرنامج التهيئة للبيئة الجامعية، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، توصلت نتائج الدراسة إلى أن المجالات المتعلقة بتكيف الطلبة المستجدين بلغت خمسة مجالات هي المجال (الأكاديمي، الشخصي، الاجتماعي، النفسي، المؤسسي) وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن المجموعة التجريبية التي شاركت في البرنامج بتهيئة الطلبة المستجدين للبيئة الجامعية حصلوا على متوسطات أعلى من المجموعة التي لم تشارك في البرنامج في مقياس تكيف الطلبة المستجدين للبيئة الجامعية، وأن أفراد المجموعة التجريبية التي شاركت في برنامج النشاطات المنهجية المساعدة ،حصلوا على متوسطات أعلى من المجموعة التي لم تشارك في البرنامج في درجات مقياس التكيف الطلبة المستجدين للبيئة الجامعية.

أشار ديستيفانو و ميلوت (Destefano& Meilot, 2001) في دراسة بعنوان التقييم المبدئي إلى تأثير الإرشاد على التكيف الجامعي للطلاب، هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة تكيف الطلاب للجامعة بين مجموعتين الأولى تجريبية تتألف من (13) طالب والثانية ضابطة وتتألف من (13) طالب، حيث خضعت المجموعة الأولى لبرنامج إرشاد جمعي في حين لم تخضع الأخرى لمثل هذا البرنامج، وتم استخدام مقياس التكيف الجامعي، وأشارت النتائج إلى آن الطلاب الذين تم إرشادهم تأثروا إيجابيا مقارنة مع الآخرين الذين لم يتم إرشادهم.

وقام عربيات (2001) بدراسة هدفت إلى بناء برنامج إرشاد جمعي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية، واستقصاء فاعلية هذا البرنامج في تحسين التكيف للطلبة الجدد، ولتحقيق هداف الدراسة اختار الباحث عينة تألفت من (30) طالبا من جامعة البلقاء التطبيقية وطبق عليهم مقياس تكيف الحياة الجامعية وقسم العينة إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، عرض المجموعة التدريبية للبرنامج التدريبي، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، توصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الجامعة يعانون من مشكلات (أكاديمية، نفسية، اجتماعية)، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات المجموعة التجريبية في مقياس التكيف للحياة الجامعية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، ولا يوجد فروق دالة إحصائيا بين درجات المجموعة الضابطة في مقياس التكيف للحياة الجامعية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، والى وجود فرق دال إحصائيا بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس التكيف للحياة الجامعية لصالح المجموعة التجريبية.

وأجرى حطاب (2002) دراسة هدفت إلى بناء برنامج إرشاد جمعي لتحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي للطلبة الجدد ذوي الذكاء الاجتماعي المنخفض ولتحقيق أهداف الدراسة، اختار الباحث عينة من (24) طالب وطالبة من طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية، ممن تقع درجاتهم في الربع الأدنى وجرب عليهم مقياس التكيف الشخصي والاجتماعي واختبار الذكاء الاجتماعي وقسم العينة إلى مجموعة تجريبية تتألف من (12) طالب وطالبة والثانية ضابطة تتألف من (12) طالب وطالبة، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي الجمعي القائم

على العلاج الواقعي، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي وأشارت النتائج إلى إن الطلاب الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي تأثروا إيجابيا مقارنة مع الآخرين الذين لم يتم إرشادهم.

يشير التحليل للدراسات السابقة التي تم استعراضها إلى أمور عدة توقفت عندها الدراسة الحالية، بغرض المراجعة والمقارنة للإفادة منها في تصميم الدراسة من حيث المنهجية والعينة والتصميم التجريبي والأدوات والنتائج.

فمن حيث المنهجية: تباينت الدراسات السابقة في منهجيتها، فمنها ما تناولت التكيف التكيف الشخصي وعلاقته ببعض المتغيرات، كدراسة (جميعان، 1983)؛ (الديب، 1991)؛ (الليل، 1993)؛ براغ (Bragg, 1995)؛ (سليمان والنيزل، 1999).

ومنها ما كان وصفيا مسحيا، كدراسة (قظام،1984)؛ (ملكوش1999)؛ Donahue المشار إليه في (عربيات، 2001).

ومنها ما اتبع المنهج التجريبي والتصميم التجريبي، الذي يقوم على توزيع عينة الدراسة، لمجموعتين: تجريبية وضابطة كدراسة (ضمرة، 1998)؛ (Jackson,1999)؛ (Nafzigerg&Cullard,1999)؛ (عربيات، 2001) (Destefano& Meilot, 2001)؛ (حطاب، 2002).

أما الدراسة الحالية فقد اعتمدت المنهج التجريبي والتصميم التجريبي للكشف عن فاعلية البرنامج.

وفيما يتعلق بالعينة : لقد تضمنت الدراسات السابقة عينات من طلبة الجامعة وأغلبها من الصفوف الأولى والتي هي أقرب للدراسة الحالية فقد اشتملت أغلب الدراسات على عينات من الطلبة الجدد ، كدراسة (جميعان، 1983)؛ (Locas,1993)؛ (Brage,1995)؛ (Jacksn,1999)؛ (عربيات، 2001) (حطاب،2002).

كما اشتملت دراسات أخرى طلبة المراحل المختلفة الأخرى، فضلا عن طلبة السنة الأولى، كدراسة (قظام، 1984)؛ (الديب، 1991)؛ (الليل، 1993)؛ (ضمرة، 1998)؛ (ملكوش، 1999)؛ (سليمان والمنيزل، 1999)؛ (Destefano& Meilot, 2001)؛ Donahue المشار إليه في (عربيات، 2001). وقد بلغت أكبر عينة (760) من

طلبة الجامعة في دراسة (ملكوش، 1999)، أما أقل عينة فهي في دراسة (ضـــمرة، 1998) فقد بلغت (22)

أما عينة الدراسة الحالية، فقد بلغت (40) طالبة من طالبات السنة الأولى في الجامعة.

أما من حيث الأدوات: استخدمت بعض الدراسات السابقة قائمة (مينسوتا) للحاجات الإرشادية، كدراسة (جميعان، 1983)، واستخدمت دراسة (ملكوش، 1999) مقياس (بيكر) للتكيف، أما دراسة (Jackson,1999) فقد استخدمت مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، في حين دراسة (Bragg,1995) استخدمت استبيان الكلية في الجامعة أوكلاهوما(Oklahoma).

أما دراسة (قظام، 1984)؛ (الليل، 1993)؛ (سليمان والمنيزل، 1999)؛ (عربيات، 2001)؛ (Destefano&Melilot,2001)؛ (حطاب، 2002) فقد استخدمت مجموعة مقاييس تم تطويرها.

وفي الدراسة الحالية فقد تم تطوير مقياس للكشف، عن الطالبات اللواتي يعانين من سوء التكيف.

أما من حيث النتائج

فأشارت بعض الدراسات إلى إن الطلاب ذوي التحصيل المرتفع كانوا اكثر تكيفا شخصيا واجتماعيا من ذوي التحصيل المنخفض كدراسة (جميعان، 1983)؛ (الديب، 1990). ولا يوجد فروق في تكيف الطلاب والطالبات في التكيف مع المجتمع الجامعي (النفسي، الأكاديمي، الاجتماعي) كدراسة(قظام، 1984)؛ (الليل، 1993)، التي أظهرت عدم وجود فروق في التكيف مع المجتمع الجامعي (النفسي الاجتماعي ، الأكاديمي)، إلا فيما يتعلق في التكيف الاجتماعي ولصالح الذكور وأظهرت دراسة (سليمان والمينزل، 1999)، أن الطلاب كانوا أكثر تكيفا شخصيا من الإناث، وأظهرت أيضا عدم وجود فروق في التكيف مع المجتمع الجامعي وفقا لمتغيرات (الجنسية، التخصص، الحالة الاجتماعي والكلية) .

ودلت بعض الدراسات على حاجة طلبة الجامعة إلى مساعدة خارجيـة فـي التكيف الشخصي وخـصوصا طلبـة الـسنة الأولـى، كدراسـة(Locas, 1993)؛ (Bragg, 1995)؛ (ملكوش، 1999)؛ Donahue المشار إليه في (عربيات، 2001).

ودلت الدراسات أن التدريب على مهارات التكيف من خـلال البـرامج التدريبيـة الإرشادية أدى إلى تحسن في التكيف النفسي، كما أشارت معظم الدراسات الـسابقة كدراسـة؛(ضـمرة، 1998)؛ (Nafzigerg Couillard, 1999)؛ (Jakson, 1999) (Destefano& Meilot, 2001)؛ (عربيات، 2001)؛ (حطاب، 2002).

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

1.3 مجتمع الدراسة وعينتها.

أولا: مجتمع الدراسة.

تكون مجتمع الدراسة من طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة الجناح المدني والمسجلات للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2005/2004، في البرنامج الصباحي. والبالغ عددهن (1711) طالبة، يتوزعن على كليات الجامعة (العلمية والإنسانية) كافة، وفق إحصائية وحدة القبول والتسجيل في جامعة مؤتة.

ثانيا:عينة الدراسة.

تكونت عينة الدراسة من (40) طالبة من طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة بحيث تم توزيع المقياس المعد لأغراض الدراسة إلى (10%) من أفراد مجتمع الدراسة، وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وذلك بالرجوع إلى قوائم المواد المطروحة على الفصل الدراسي الأول 2005/2004، وتحديد المواد التي تضم طلبة السنة الأولى من مختلف الكليات والتخصصات، وهي متطلبات إجبارية للجامعة وكانت المواد التي تم اختيار العينة منها، مبادئ التربية، اللغة الإنجليزية (99)، اللغة العربية (101)، مبادئ علم النفس، وبلغ عدد أفراد العينة التي طبق عليها مقياس التكيف الشخصي (171) طالبة.

واختيرت(40) طالبة، وهن اللواتي سجلن أقل الدرجات في تدني مستوى التكيف الشخصي على المقياس المعد لأغراض هذه الدراسة .

حيث تراوحت درجاتهن بين (1,84 – 2,40) درجة، بمتوسط بلغ (2,2384) درجة وانحراف معياري (131,). وبذلك تكونت عينة الدراسة، وقد تم اختيارها بناءً على ما يلي:

1- حصول الطالبة على درجة منخفضة على مقياس التكيف الشخصي.

2- رغبة الطالبة، وموافقتها على الانخراط في البرنامج التدريبي.

3- عدم التحاق الطالبة بأي برنامج إرشادي آخر.

وقد وزعت عينـــة الدراسة توزيعا عشوائيا على مجموعتين متساويتين في العدد (تجريبية ضابطة).

1- المجموعة التجريبية :

تكونت من (20) طالبـــة من عينـــة الدراســـة من اللواتي حصلن على أدنى الدرجات في مقياس التكيف الشخصي، خضعت هذه المجموعة إلى البرنامج التدريبي المؤلف من (14) جلســـة على مدار (سبعة أسابيع)، كمـــا خضعت المجموعة أيضا لاختبار قبلي وآخر بعدي على مقياس التكيف الشخصي.

2- المجموعة الضابطة:

تكونت من (20) طالبة من عينة الدراســـــة من اللواتي حصلن على أدنى الدرجـــات في مقياس التكيف الشخصي، ولم تخضع هذه المجموعـــة لأي برنامج تدريبي، إنما خضعت لاختبار قبلي وآخر بعدي.

2.3 أداة الدراسة.

1.2.3 مقياس التكيف الشخصي.

بغرض تحقيق أهداف البحث، قامت الباحثة ببناء مقياس للكشف عن سوء التكيف الشخصي لطالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، وكانت إجراءات بناء المقياس على النحو التالي:

1- مراجعــــة الأدب التربوي، ونتائج بعض الدراســـات التي تناولـــت التكيف الشـــخصي مثل دراســــــة (جميعان، 1983)؛ (قظام ، 1984)؛ (السكافي، 1987)؛ (الديب، 1988)؛ (غالب ، 1996)؛ (عبد الحق، 1998).

2- بلغ عدد الفقرات التي تضمنها المقياس بصورتـــه المبدئيـــة(46) (ملحق رقم أ)، موزعة على (5) أبعاد، وهي:ــ

(الاعتماد على النفس، والإحساس بالقيمة الذاتيـــة، والتحـــرر من الميل إلى الانفراد ، والخلو من الأعراض المرضية ،الشعور بالانتماء)

3- عرضت القائمـــة على (15) محكم من قسم الإرشـــاد، والتربية الخاصة، وقسم علم النفس في جامعة مؤتة، والجامعة الأردنية، وجامعة الحسين بن طلال

طلال، لتقدير تمثيل الفقرات للأبعاد الموضوعة من أجلها، حيث تم أستبعاد (3) فقرات، وتعديل (4) فقرات من حيث الصياغة اللغوية، وتضمن المقياس في الصورة النهائية (43)، (ملحق رقم ب)، موزعة على الأبعاد الخمسة السالفة الذكر.

بحيث تعبر الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9) عن بعد الاعتماد على النفس، والفقرات (10، 11، 12، 13، 14، 15) عن بعد الإحساس عن القيمة الذاتية، والفقرات (16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24) عن عن بعد التحرر من الميل للانفراد، والفقرات (25، 26، 27، 28، 29,30,31,32، 30، 31، 32، 33، 34) عن بعد الخلو من الأعراض المرضية، والفقرات (35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43) عن بعد الانتماء، وكانت الفقرات الايجابية (1، 4، 6، 7، 8، 9، 10، 13، 15، 33، 35، 42، 43) والسلبية (40، 41، 36، 37، 38، 39، 34، 32، 31، 30، 29، 28، 27، 26، 25، 24، 23، 22، 21، 20، 19، 18، 17، 16، 14، 12، 11، 5، 3، 2).

وقد تم استخدم تدريج رباعي (أوافق بشده، أوافق، أُعارض، أعارض بشدة) يقابلها الدرجات(4، 3، 2، 1) للإجابة عن فقرات المقياس، وبالتالي فإن المقياس يعطي الدرجة للتكيف الشخصي للطالبات المفحوصات.

1.1.2.3 صدق المقياس

وللتأكد من صدق المقياس، تم عرضه بصورته الأولية على (15) محكم من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم التربوية قسم الإرشاد والتربية الخاصة وقسم علم النفس في جامعة مؤتة، والجامعة الأردنية، وجامعة الحسين بن طلال (ملحق رقمج) حيث طلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث:

1-ملاءمة الفقرة للبعد التي تقيسه ويكون ذلك بالإجابة عن الفقرة ملائمة أو غير ملائمة.

2- وضوح وسلامة الصياغة اللغوية، ويكون ذلك بالاجابه عن الفقرة ملائمة.

أو غير ملائمة، وتم عرضها على بعض أفراد العينة للتأكد من ذلك.

3- أية تعديلات أو إضافات أخرى.

وقد أعتمد لصلاحية الفقرة معيار اتفاق (10) من المحكمين عليها، أي ما نسبته (66%). وبناءً على رأي المحكمين، تم تثبيت الفقرات المناسبة وعددها(43) فقرة، (ملحق رقم ب) واستبعدت الفقرات غير المناسبة وعددها (3) فقرات وتم تعديل (4) فقرات من حيث الصياغة اللغوية.

2.1.2.3 ثبات المقياس.

لإيجاد ثبات مقياس التكيف الشخصي المستخدم في هذه الدراسة، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالبة من داخل مجتمع الدراسة، وخارج عينة الدراسة، من طالبات السنة الدراسية الأولى في جامعة مؤتة، ممن يدرسن في مادة مدخل لعلم النفس، ثم أعيد تطبيق المقياس بعد (3) أسابيع من التطبيق الأول على نفس الطالبات، ثم حسب ارتباط بيرسون، وبلغت قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (8222,) وللأبعاد: البعد الأول: الاعتماد على النفس(805,) والبعد الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية (815,)، والبعد الثالث :التحرر من الميل إلى الإنفراد (792,)، والبعد الرابع: الخلو من الأعراض المرضية (784,)، والبعد الخامس: الشعور بالانتماء (771,).

3.1.2.3 وضوح المقياس.

للتأكد من وضوح المقياس، تم عرضه على مجموعة من طالبات تخصص الإرشاد والصحة النفسية في كلية العلوم التربوية، في مادة علم نفس الشواذ، للتأكد من أن الفقرات واضحة ومفهومة وتقيس ما وضعت لأجله.

3.3 إجراءات الدراسة

كانت إجراءات الدراسة على النحو التالي:

بناء مقياس التكيف الشخصي لطالبات السنة الأولى في الجامعة بالرجوع إلى

الأدب التربوي والنفسي والمقاييس النفسية التي تناولت التكيف وحسب الطريقة العلمية المتبعة في بناء وتطوير المقاييس، وحسبت دلالات الثبات والصدق والوضوح لهذا المقياس .

2- تحـــديد عينــــة الدراســـة، من خلال قياس التكيف الشخصي ل (171) من طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة. تكونت عينة الدراســـة من (40) طالبة، وهن اللواتي سجلن أدنى العلامات في التكيـــف الشخصي على القياس القبلي،ثم قسمت العينة مناصفة إلى مجموعتين: تجريبيــة وضابطـــة، ومن شعـب مبادئ علم النفس، ومبادئ التربية، واللغة العربية (101)، واللغــة الإنجليزيــة (99).

3- بناء البرنامج الإرشادي، بالرجوع إلى الأدبيات التربويــة والنفسيــة والبرامج الإرشادية التي تناولت جوانب من التكيف النفســـي والاجتماعي، وكذلك مــن خلال المقابلات مع ذوي الاختصاص، ثم إجراءات البناء حســـب الطريقـــة العلمية في بناء البرامج الإرشادية.

4- تم تــوزيع المقياس المعــد لأغــراض الدراســـة علـــى شعبـــة من شعب مبادئ علم النفس بهدف استكمال بناء المقياس لحســاب ثباتـــه، وتــم توزيع المقياس على شعب مبادئ التربيــة، واللغة الإنجليزيــة (99)، اللغــة العربيـــة (101)، وكان الهــدف مــن تــوزيع المقياس الكشف عــن سوء التكيف لـــدى طالبات السنـــة الأولى للحصول على عينـــة الدراســـة، اختيرت عينة الدراسة وقسمت عشوائيا ومناصفة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة.

5- الإعلان عن المجموعـــة للطالبات المعينات، مع إجراء مقابلـــة أوليـــة مع كل طالبـــة على حدة، وهذه المقابلـــة تم من خلالها تهيئة أفراد العينـــة للبرنامـــج الإرشادي الذي تم تصميمـــه، والتأكد من قدرة الطالبات على حضور الجلسات والتعريف بأهميـــة الجلسات الإرشاديـــة، والمشكلة التي تعاني منها الطالبات، والاتفاق مع الطالبات على نظام سير الجلسات.

6- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية بواقع جلستين في كل أسبوع (يومي الأحد والثلاثاء) بواقع (14) جلسة إرشادية ولمدة (60) دقيقة للجلسة الواحدة، وبدئ بتطبيق البرنامج بتاريخ 2004/11/11.

7- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، تم قياس مستوى التكيف الشخصي لأفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة وبنفس الطريقة التي تم فيها القياس القبلي وذلك بتاريخ 2005/12/25.

4.3 البرنامج الإرشادي.

بما أن هدف الدراسة الحالية هو معرفة أثر الإرشاد الجمعي في تحسين التكيف الشخصي لطالبات السنة الأولى في الجامعة فأن ذلك يستدعي بناء برنامج إرشادي يتلاءم مع طبيعة هذا البحث وأهدافه الخاصة، ولتحديد المجالات والمحاور التي يعتمد عليها البرنامج قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

1- الإطلاع على بعض البرامج الإرشادية الخاصة بتنمية مجالات التكيف الشخصي في الدراسات السابقة، كدراسة (الرفاعي، 1987)؛ (الأشهب، 1988)؛ (الطيبة، 1990)؛ (زواوي، 1992)؛ (الاذقاني، 1995)؛ (الخطيب والزيادي، 2001).

2- مقابلة بعض المختصين في الإرشاد النفسي والتربوي في جامعة مؤتة والجامعة الأردنية لاستطلاع آرائهم، ومناقشتهم في الجوانب الإرشادية ذات التأثير في التكيف الشخصي لطلبة الجامعة وفي ضوء الدراسة أعدت الباحثة البرنامج الإرشادي بصورته المبدئية، مكونا من: المجالات الأساسية والأهداف الفرعية، ومحاور الجلسات وطرق التنفيذ (ملحق رقم د)، ثم عُرض على مجموعة من المختصين في الإرشاد النفسي، والقياس النفسي، في جامعة مؤتة والجامعة الأردنية وجامعة الحسين بن طلال (ملحق رقمج)، وفي ضوء اقتراحاتهم عدلت بعض جوانب البرنامج حيث أصبحت في شكلها النهائي تتكون من المجالات التالية:

1- تفنيد الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية.

2- توكيد الذات.

3- الاستماع الفعال وإعادة الصياغة.

4- المحادثة.

5- حل المشكلات.

6- توليد البدائل.

7- اتخاذ القرار.

ثم قامت الباحثة بتحديد محاور الجلسات الإرشادية، وتم الاتفاق مع رأي المحكمين والخبراء بتقليل مدة الجلسة من (ساعة ونصف) إلى (ساعة)، وذلك حتى لا يحدث ضجرا ومللا، الأمر الذي ينعكس سلبا على الجلسات، واللقاءات الإرشادية اللاحقة، فكانت الجلسات تعقد مرتين في كل (أسبوع الأحد والثلاثاء) اعتبارا من 2004/11/11 ، وحتى25/12/ 2005، كما هو موضح في الجدول رقم (1).

الجدول رقم (1)

الجدول الزمني للجلسات الإرشادية

اليوم والتاريخ	مجال الجلسة
الأحد11/ 11	البنائية
الثلاثاء11/13	البنائية
الأحد 18 /11	تفنيد الأفكار الاعقلانية بأفكار عقلانية
الثلاثاء 11/20	تفنيد الأفكار الاعقلانية بأفكار عقلانية
الأحد11/25	تفنيد الأفكار الاعقلانية بأفكار عقلانية
الثلاثاء 11/27	توكيد الذات
الأحد2/ 12	توكيد الذات
الثلاثاء 12/4	الاستماع وإعادة الصياغة
الأحد12/9	المحادثة
الثلاثاء12/11	حل المشكلات
الأحد12/16	توليد البدائل
الثلاثاء12/18	اتخاذ القرار
الأحد12/23	المشاركة في الأنشطة الجامعية
الثلاثاء12/25	النهائية

1.4.3 البرنامج الإرشادي في صيغته النهائية:

الجلسة الأولى: البنائية

أهداف الجلسة:

1- أن تتعرف الطالبات على المرشدة .

2- أن تتعرف الطالبات على بعضهن البعض.

3- أن تتعرف الطالبات إلى واجبات وحقوق كل عضو في المجموعة.

4- أن تتعرف الطالبات على الهدف من البرنامج.

5- التعرف على توقعات الطالبات وتعديل الاعتقادات الخاطئة.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- إتاحة المجال للتعارف بين أفراد المجموعة:- حيث تقوم المرشدة بالتعريف بنفسها وطبيعة عملها، ثم تطلب من كل طالبة مشاركة في البرنامج للتعريف عن نفسها بذكر اسمها وتخصصها وهواياتها، وبعض الأشياء التي تحبها أوتكرهها، ومكان إقامتها، ثم تقوم الطالبة التي تليها بإعادة المعلومات عن الطالبة التي سبقتها لتقوم بدورها بالتعريف بنفسها أيضا، وبالأشياء التي تتفق فيها مع الطالبة السابقة، وهكذا حتى أخر مشاركة قي المجموعة.

2- بعد أن تتأكد المرشـــدة من معرفـــة الطالبات لبعضهن البعض، تتحدث عــن الإرشاد الجمعي حيث يعرف الإرشاد الجمعي: بأنه عملية إرشاد الأفراد ضمن مجموعـــات صغيرة حيث تتشابه مشكلاتهم ويجتمعون مع المرشد الذي بدوره يقدم المساعدة لهم، ومن خلال الجماعة يتعلم الأفراد التعبير عـــن مشكلاتهم ومشاعرهم ومخاوفهم.

3- توضح المرشـــدة للطالبـــات أن الهدف من البرنامج هو مساعدتهن في رفـــع مستوى التكيف لديهن، من خلال تدريبهن على مهارات شخصية، مثل مهـــارة تفنيد الأفكار اللاعقلانية، ومهارة تأكيد الذات، ومهارة اتخاذ القرار، ومهـــارة وتوليد البدائل، ومهارة حل المشكلات، وذلك للتخفيف من القلق والتوتر وتحمل المسؤولية الشخصية وتعلم الاستقلالية.

4- تقوم المرشدة بتقديم مجموعـــة من المبادئ والمعايير التي لا بد من الالتزام بها والتي ستكون أساسا لتنظيم سلوكات جميع الأعضاء داخل المجموعـــة، وتعتبر من أخلاقيات الإرشاد الجمعي مثل: المحافظـــة على سريـــة كل ما يقال داخل المجموعـــة، والالتزام بالحضور والتواجد في مكان الإرشاد الجمعي في الوقت المحـــدد والالتزام بما يتم الاتفاق عليـــه أثناء الجلسات، المشاركة في نشاطات وفعاليات الجماعـــة، عـــدم التغيب إلا للضرورة، والصراحـــة والصدق فـــي المشاركة.

5- تقوم المرشدة بالتعرف إلى توقعات الطالبات المشاركات في البرنامج، ومن ثم مساعدتهن للتعرف على التوقعات الخاطئة عن المشاركة في البرنامج الإرشادي، والتي يمكن أن تتوفر لدى كل فرد يأتي إلى الإرشاد للمرة الأولى.

6- تقوم المرشدة بالتعاون مع المشاركات، بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية وتحديد زمان ومكان ومدة الجلسات بالاتفاق مع الطالبات كافة وتؤكد على ضرورة الالتزام بالمواعيد والمواظبة على الحضور.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة من الطالبات كتابة ثلاثة جمل توضح انطباعاتهن وملاحظاتهن حول الجلسة الإرشادية الحالية.

الجلسة الثانية: البنائية

أهداف الجلسة:

1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التكيف الشخصي ومظاهره.

2- أن تتعرف الطالبات على سمات الشخصية المتكيفة.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور، والطلب من كل مشاركة ذكر اسم الطالبة التي بجانبها، وذكر الأشياء المتفقة فيها مع زميلتها التي بجانبها، حتى آخر طالبة في المجموعة ليتم التأكد من كسر الحاجز النفسي بين الطالبات.

2- تقوم المرشدة بمناقشة موضوع الجلسة السابقة بالتعاون مع الطالبات، ومناقشة الواجب البيتي والإجابة عن أية استفسارات بخصوص الجلسة السابقة.

3- تقوم المرشدة بتوضيح مفهوم التكيف الشخصي: حيث يشير إلى عملية يحقق من خلالها الفرد حالة من الاتزان والانسجام مع نفسه ومع الآخرين ويظهر ذلك في أن يكون واثقا منها معتمدا عليها، مع شعوره بقيمتها، وقدرته على حل مشكلاته، وإشباع حاجاته، وتحمل المسؤولية، وميله إلى التحرر والواقعية والانتماء والانبساط ، وخلوه من الأعراض العصبية، مثل: التوتر

والصداع المتكرر والمزاج الحاد والشعور بالتعب المتكرر والوساوس الكثيرة.....إلخ.

4- تقوم المرشدة بتوضيح صفات الشخص المتكيف، و منها:

القدرة على تحمل المسؤولية، والقدرة على تحمل الفشل والإحباط والشعور بالسعادة وتقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وإمكانياته، والقدرة على التميز بين الأهداف المقبولة اجتماعيا وغير المقبولة مع اختيار المقبولة، والقدرة على ضبط الذات واحترام الذات، والثقة بالنفس واختيار النشاط الذي ينمي قدرة الفرد وإمكاناته والقدرة على تكوين علاقات مهنية مبنية على الثقة المتبادلة والتضحية وخدمة الآخرين.

5- تقوم المرشدة بالتعاون مع الطالبات المشاركات بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد موعد اللقاء القادم وتؤكد على ضرورة الالتزام بالموعد المحدد والمواظبة على الحضور.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة إلى الطالبات كتابة بعض صفات الشخص المتكيف التي لم يتم ذكرها في الجلسة، وكتابة ملاحظاتهن وانطباعاتهن عن الجلسة وإحضارها في الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة: مهارة تفنيد الأفكار اللاعقلانية

أهداف الجلسة:

1- أن تتعرف الطالبات على نموذج أليس(ABC)

2- تدريب الطالبات على تحدي الأفكار اللاعقلانية.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشـــدة بالترحيب بالطالبات وشكرهن على الحضور، ومناقشـــة ومراجعـــة الجلســـة السابقـــة ومناقشة الواجب البيتي، والإجابة عن أية استفسارات لدى الطالبات.

2- تقوم المرشـــدة بتوضيح نمـــوذج (أليس) والافتراضات التي يقـــوم عليها ومناقشتها مع الطالبات ومنها:-

أ- الإنسان يولد ولديه الفرصة ليكون عقلانيا في تفكيره، أو لا عقلانيا في التفكير.

ب- إن لدى الإنسان نزعة موروثة فطرية للمحافظة على بنائه، وعلى النمو وتحقيق الذات والتفكير والسعادة والعيش الجماعي مع الآخرين ومع هذا أيضا فهو يمتلك ميلا طبيعيا لتدمير الذات، وتجنب التفكير، والتفكير الخرافي، وعدم الاحتمال، والنزعة إلى الكمال، ولوم الذات، وهذا الميل يوجد لدى جميع الناس.

ج- يرى (ألبرت أليس) أيضا أن بعض الناس يخلقون لأنفسهم المشكلات النفسية، من خلال حديثهم الذاتي، ومن خلال تقيمهم لانفسهم، ومن خلال تحويل تفضيلاتهم إلى حاجات ملحة.

د- إن الناس يطورون مشكلات سلوكية وانفعالية، عندما يهتمون بتفضيلاتهم البسيطة كالرغبة في الحصول على الحب، والتقبل والنجاح ويرتكبون خطأ عند التفكير فيها وكأنها حاجات حياتية لا يستطيعون العيش دونها.

هـ- يميل الناس بشكل كبير ى تضخيم رغباتهم، وتفضيلاتهم إلى معتقدات مطلقة من المطالب الملحة والأوامر والوجوبيات مثل (يجب، لازم، دائما) وهذا يعكس تفكيرا لاعقلانيا لديهم، وهو الذي يخلق لديهم المشاعر السلبية وهو الذي يؤدي إلى السلوكات غير الفعالة، ومن ثم يؤدي إلى القلق والتوتر وتدني تقدير الذات.

و- إن المعتقدات اللاعقلانية تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه وغاياته، وتشعره بالتعاسة دون مبرر منطقي لهذه التعاسة.

ز- ترى نظرية (أليس) أن الإنسان قادر ويملك الاستطاعة على السيطرة على وضعه الانفعالي، والوعي الذاتي، ويستطيع تقيم أهدافه وأغراضه في الحياة ويمكن أن يعدل فيها.

ح- لدى الإنسان القدرة على التفكير بطرق مختلفة حول أي موقف.

ط- إن السعادة والصحة النفسية هي نتاج تبني الفرد للمعتقدات العقلانية.

ي- الأفكار اللاعقلانية متعلمة من حياة وثقافة الفرد في بيئته، بالإضافة إلى

توضح المرشدة عن طريق كتابة هذا النموذج على السبورة ما يظهر أن(A) سبب في (C)، لكن حسب هذه النظرية العقلانية العاطفية أن (A) لم تسبب (C) وهناك بين (A) و(C) نظام معتقدات وأفكار لا عقلانية (B) وأحاديث ذاتية مع نفسه والتي تصف فيها الحدث في (A)، وبصورة متطرفة وبناء على ذلك فإن (C) هي نتيجة لـــ (B).

توضح المرشدة ما سبق بالمثال التالي: المسترشدة تواجه امتحان وتشعر بقلق وتوتر مرتفع، ولا تركز في أدائها، وتقول لنفسها بأنها قلقة لأنها تأخذ امتحانا. أن تقول أنني أتقدم للامتحان حدث(A)

لذلك فإنني قلقة ومتوترة (C) نتيجة انفعالية.

لكن بين (A) و (C) جمل ذاتية داخلية تقولها وتعتقدها وهي(B) المعتقدات اللاعقلانية لتتقدم الطالبة للامتحان ومنها: كم صعب أن لا أنجح .

إذا لم أنجح سأتعرض للتوبيخ من أبي .

إذا لم أنجح سأتعرض للسخرية من المعلمة الطالبات.

تناقش المرشدة مع المشاركات: نفترض أن الطالبة لديها اعتقاد بأنها فاشلة في الامتحان، وإنها كونت بعض الأفكار التالية:

الفشل يجب أن لا يحصل أبدا .

الفشل يحرمني من المتعة والسعادة .

الفشل تهديد للشخصية .

تبين المرشدة للطالبات أن الطالبة تجعل من نفسها قلقة من خلال الحديث الداخلي لنفسها، وليس الامتحان هو السبب، بل أن (B) نظام المعتقدات اللاعقلانية هو الذي ينشط ويبقي قلق الامتحان.

ومن خلال التحدث مع النفس بطريقة عقلانية نعمل على أضعاف وإبطال المعتقدات اللاعقلانية والجمل السلبية السابقة من خلال التفنيدDisputing (D) وبذلك نصل إلى تحويل معتقداتها اللاعقلانية إلى معتقدات عقلانية تكون أكثر سعادة وراحة في التعامل مع موقف الامتحان Effect (E).

3- تلخص المرشدة موضوع الجلسة وتؤكد على موعد اللقاء القادم.

الواجب البيتي:

الطلب من الطالبات كتابة موقفين تعرضن لهما من خلال كتابة الموقف والأفكار المرتبطة بهما والحديث الذاتي، والفعل الناتج.

الجلسة الرابعة: مهارة تفنيد الأفكار اللاعقلانية

أهداف الجلسة:

1- أن تتعرف الطالبات على توضيح الأفكار اللاعقلانية التالية:

أ- إنه من الضروري أن يكون الفرد متكيفا وكاملا ومنجزا حتى يكون ذا قيمة.

ب- إنني عصبية ومنزعجة دائما ومتوترة، أنا دائما هكذا، ولاتسيرالأمور كما أريدها.

2- أن تتعرف الطالبات على عدم منطقية هذه الأفكار.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات وشكرهن على الحضور، ومناقشة ومناقشة ومراجعة الجلسة السابقة، والواجب البيتي، والإجابة عن أية استفسارات للطالبات.

2- تقوم المرشدة بتوزيع بطاقات لجميع الطالبات مكتوب عليها الفكرة التالية:

(يجب على الشخص أن يكون منجزا ومتكيفا حتى يصبح ذا قيمة شخصية).

تعطي المرشدة لمدة دقيقتين للطالبات لقراءتها وفهما، ثم تطرح المرشدة السؤال التالي: هل تعتبر هذه الفكرة منطقية عقلانية، أم أنها فكرة لا عقلانية؟

وتعطي فرصة لمناقشة هذه الفكرة والتعرف على الجوانب اللامنطقية فيها وما يترتب على الاقتناع بها بالنسبة لمشاعر القلق والتوتر لدى الأفراد، مع تقديم التعزيز والإجابات الصحيحة، ثم تناقش المرشدة الفكرة موضحة أن بعض الناس يعتقدون أنهم لا يكونون ذوي قيمة إلا إذا امتلكوا الكفاءة في مهارة معينة أو جانب معين، وتوضح المرشدة للطالبات بأن تلك الفكرة غير عقلانية وغير منطقية لأسباب منها :

أ- أنه لا يوجد إنسان كامل وعنده القدرة على إنجاز الشيئ بشكل تام.

ب-لا يمكن لأي إنسان أن يكون على مقدرة تامة في كل الأمور.

ج- إن محاولة النجاح أمر ضروري وهام في بعض الأمور لكن ليس في كل الأمور.

د- وإذا كان هدف الإنسان للسعي نحو الكمال فهو إذا يعيش من أجل الإنجاز ويعيش من أجل إرضاء الآخرين فهذا سيدعه فريسه للقلق والتوتر والاضطراب وعندما يتحدى الآخرين يكون موجها من الآخرين أكثر مما هو موجـه ذاتيا، ويضع لنفسـه أهدافا خياليـة مستحيلة مما يجعله يعيش للإنجاز ويخاف الفشل.

3- توضح المرشدة أن الشخص العقلاني يعمل بشكل جيد من أجل إرضاء نفسـه وليس من أجل إرضاء الآخرين، وتبين لهن أن الإنسان يسعى للإنجاز والتفوق و لكن ليس في كل الأمور، ويسعى لإقناع وإرضاء نفسه بدلا من تحد الآخرين ومناقشـة ذلك مع الطالبـات مع تقديم التغذية الراجعة للعبارات التي تصدرها المشاركات فـي البرنامج. ثم بعد ذلك تتم مناقشـة الطالبات لمساعدتهن على التحدث مع أنفسهن بطريقـة عقلانيـة تعمل علـى إضعـاف وإبطال المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والجمل الذاتية السلبية،وهذا ما يسمى بـ (التفنيد)، وبعد ذلك يصلن إلى تغير المعتقدات اللاعقلانية إلى معتقدات عقلانية ويصبحن أكثر راحة وسعادة في التعامل مع الأمور .

4- توزع المرشدة بطاقات مكتوب عليها الفكرة اللاعقلانية التالية (إنني عصبية ومنزعجة ومتوترة أنا دائما هكذا ولا تسير الأمور كما أريدها) على أفـراد المجموعة، وتسأل السؤال التالي: لماذا تعد هذه الفكرة غير عقلانيـة وغير النطقية؟ وتستمع المرشدة لإجابات الطالبات، وتقدم التعزيز لهن على الإجابات الصحيحة، ثم تبين للطالبات ـ بالحديث اللفظي ـ عدم منطقية هذه الفكرة، فمن الممكن أن لا يحصل الفرد على كل ما يريده وهذا أمر اعتيادي، لكن من المدهش أن ينزعج الكثير من الناس عندما لا تسير الأمور على غير رضاهم، وعندما ينزعج البعض كون الأمور تسير على غير هواهم، فيشعروا بالغضب والعصبية

والتوتر مما يساعدهم على تغيير أنفسهم للأفضل، لكن طالما كانت عصبيتهم وتوترهم أكثر مما يجب أصبحت قدرتهم على التحكم بالظروف المحيطة بهم أقل. وبدلا من ذلك على الشخص أن يحدد ما إذا كانت الظروف التي يمر بها هي فعلا مؤلمة، ثم إن عليه أن يواجهها بهدوء والعمل على تحسينها وبناء نفسه بناء مناسبا لهذه الظروف، وعليه أن يكون جملا ذاتية بناءة كأن يقول: (إن هذا الشيء يحبطني كثيرا لكنه لا يقتلني، وسأستطيع تحمل هذه الحياة الصعبة).

وبعد تأكد المرشدة من أن الطالبات قد فهمن الفكرتين بوضوح وبشكل جيد، تناقش معهن المشكلات التي يعانين منها وترتبط بالفكرتين مدار البحث.

5- تلخيص موضوع الجلسة، وتحديد موعد اللقاء القادم.

الواجب البيتي:

الطلب من الطالبات كتابة مجموعة مواقف مرتبطة بالفكرتين اللاعقلانية اللتين تمت مناقشتهما، في الجلسة مع التركيز على الأفكار المرتبطة بهاتين الفكرتين، والحديث الداخلي الذاتي المصاحب لتلك الأفكار.

الجلسةالخامسة: تفنيد الأفكار اللاعقلانية

أهداف الجلسة

1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم تحقيق الذات والاستقلالية وصفات الطالبة المستقلة.

2- أن تتبين عدم منطقية الفكرة اللاعقلانية التالية (على الشخص أن يعتمد على الآخرين الأقوى منه)

3- أن تتبين الطالبات أن اعتماد الشخص كليا على الآخرين يحرمه من تحقيق ذاته

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشـدة بالترحيب بالطالبات وشكرهن علـى الحضور، والمناقشـة الجماعية ومراجعـة الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي مع الإجابة عن أي استفسارات للطالبات.

2- تقوم المرشدة بمناقشة موضوع الجلسة الحالية، وتهيئة الطالبات للموضوع وتبين للطالبات أن جلستنا اليوم هي عن تحقيق الذات والاستقلالية، ثم تقوم بتوزيع

بطاقات إلى الطالبات مكتوب عليها: (على الشخص أن يعتمد على الآخرين الأقوى منه) ثم تقوم المرشدة بسؤال الطالبات عما إذا كانت الفكرة منطقية أم لا، ومن خلال المناقشة تقوم بتوضيح أسباب عدم عقلانية هذه الفكرة وهي: لا يوجد مبرر يدعونا للمبالغة في الاعتماد على الآخرين؛ حيث أن المبالغة تقودنا إلى فقدان الاستقلالية والتفرد، والاعتمادية تقودنا إلى التواكل، وتقودنا إلى فشل التعلم، وعدم الأمن، وتبقينا تحت رحمة الذين نعتمد عليهم. وتوضح المرشدة للطالبات وبالمناقشة بأن الشخص العقلاني يسعى وراء الاستقلالية وتحمل المسؤولية وتحقيق ذاته، ولكنه لا يرفض المساعدة عندما تكون هناك ضرورة. والشخص الذي يدرك أن المخاطرة على الرغم من أنها قد تقود إلى الفشل فأنها تستحق المحاولة وان الفشل بحد ذاته ليس قضية. تقوم المرشدة عن طريق المناقشة بتعريف الطالبات بمفهوم الذات وتحقيقه والاستقلالية، وتقديم التعزيز للإجابات الصحيحة، وتوضح للطالبات بأن تحقيق الذات يعني: فهم الفرد لنفسه، بما تنطوي عليه من دوافع ورغبات، وما فيها من قوة وضعف، وسعيه للتغلب على نواحي الضعف عنده ،وتحسين نفسه ومركزه، وكلما زاد فهم الفرد لنفسه زاد تقبله لها، وبالتالي تزداد قدرته على التكيف الحسن مع نفسه ومع الآخرين. وتوضح للطالبات بان الاستقلالية هي: شعور الفرد بأنه قادر على تدبر أموره الذاتية وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي دون الاعتماد على الآخرين.

3- بعد التأكد من فهم موضوع الجلسة تقوم بمناقشتهن، حيث تطلب من طالبة أو طالبتين التحدث عن مشكلاتهن التي يعانين منها وترتبط بالفكرة السابقة مدار البحث، كما تقوم المجموعة بلعب الدور، ثم يتم تلخيص موضوع الجلسة، وتحديد موعد اللقاء.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة من المشاركات ذكر بعض المواقف التي يكون فيها الفرد مستقل، وتطلب من الطالبات ذكر بعض المواقف التي يكون الفرد فيها بحاجة إلى المساعدة ولا يستطيع القيام بها وحده.

الجلسة السادسة: مهارة توكيد الذات

أهدف الجلسة :

1-أن تتعرف الطالبات على مفهوم تأكيد الذات وطرق تأكيد الذات الفعّالة.

2-أن تتعرف الطالبات على مجالات توكيد الذات.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1-تقـوم المرشـدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن علـى الحضور ومناقشـة،ومراجعـة الجلسـة السابقـة بشكل مختصر، مع مناقشـة الواجب البيتي والإجابة عن أية أسئلة واستفسارات للطالبات.

2-تقوم المرشدة بالتهيئة لموضوع الجلسة وهو (توكيد الذات) وتقوم بمناقشة مفهوم توكيد الذات مع الطالبات مع إعطاء التغذية الراجعـة لإجابات الطالبـات وتقديم التعزيز للإجابات الصحيحة، ثم توضح للطالبات بان مفهوم توكيد الذات وهو:

مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية، نوعية موقفية متعلمة تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمة ومقاومة للضغوط التي يمارسها الآخرين عليه والمبادرة بالبدء والاستمرار في الحديث والدفاع عن الحقوق، وعدم انتهاك حقوق الآخرين. ثم تتم مناقشة أنماط الاستجابة التالية :

أ- عدم توكيد الذات، ويظهر هذا النمط عندما يترك الفرد المجال للآخـرين بأن يتجاوزوا حدودهم، ويتعدوا على حقوقه .

ب- توكيد الذات حيث يعبر الفرد عن ذاته بشكل يحترم فيه حقوقه الشخصية وحقوق الآخرين في جميع المواقف .

ج- العدوانية، وتظهر عندما يقوم الفرد بالهجوم على حقوق الآخرين.

وتتم مناقشـة مجالات التدريب على توكيد الذات مع الطالبات، مع نمذجـة هذه المجالات:

1-التعبير عن المشاعر بصدق مثل:

ا- أشعر بالارتياح لأنني.

ب- هذا الأمر لا يعجبني.

2-التعبير عن الرأي الشخصي بقناعة ورضا.

3-التعود على الرفض بشكل مناسب مثل :ــ

ا ــ أنا آسف لا يعجبني.

ب- لا أقدر أن.

ج- عفوا أنا.

4-قول ما يتم اعتقاده فعلا.

5-تقديم المديح للآخرين.

6-ممارسة الارتجال في الحديث.

7-البدء بالحديث ومعرفة ماذا أقول.

8-معارضة الآخرين

3- تقوم المرشدة في نهاية هذه الجلسة بتلخيص ما دار خلالها ثم بعد ذلك يتم تحديد موعد ومكان الجلسة المقبلة، والتأكيد على الالتزام بالموعد والمكان المحدد.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة من الطالبات أن تسجل كل مشاركة موقفا استخدمت فيه إسلوب تأكيد الذات من الرفض أوتقديم المديح أو معارضة أحد الأشخاص.....الخ.

الجلسة السابعة: مهارة توكيد الذات

أهداف الجلسة:

1- أن تقوم كل طالبة من المجموعة بالإجابة عن مواقف تدل على توكيد الذات من خلال البطاقات المسحوبة.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقــوم المرشــدة بالترحيب بالطالبــات وشكرهن على الحضور، ومناقشــة موضــوع الجلسة السابقة بشكل مختصر، ومناقشة الواجب البيتي، وذلك عن

عن التقرير المعد مسبقا لقراءته من الورقة المحضرة مع تقديم التعزيز لهؤلاء الطالبات، ثم الطلب من بعض الطالبات التحدث عن الموضوع المحضر سابقا بدون اللجوء لقراءته من الورقة وتقديم التعزيز لهن.

2- ثم تقوم المرشدة بتقديم بطاقات وقراءتها، لتظهر استجابتها حيال هذا الموقف السلوكي التوكيدي عن طريق لعب الدور، والمواقف هي:

ا- إحدى صديقاتك تقاطعك باستمرار أثناء الحديث.

ب- طلبت طالبة ما أن تذهبي معها للتسوق بينما أنت مشغولة بواجب.

ج- طلبت منك زميلتك أن تكون شريكتك في بحث قمت بإعداده وحدك كواجب.

وبعد مناقشة هذه المواقف السلوكية التوكيدية يتم تقديم التعزيز لهؤلاء الطالبات وتقديم التغذية الراجعة للجمل المستخدمة.

3- ثم بعد ذلك يتم تلخيص موضوع الجلسة الحالية، وتحديد موعد ومكان اللقاء القادم، والتأكيد على أهمية الالتزام بالموعد المحدد.

الواجب البيتي:

تكليف الطالبات بتسجيل السلوكات التوكيدية التي تمارسها في يوم كامل وعرضها أمام الطالبات.

الجلسة الثامنة: مهارة الاستماع الفعال إعادة الصياغة

أهداف الجلسة:

1- أن تمارس الطالبات مهارة الاستماع.

2- أن تمارس الطالبات إعادة الصياغة.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1-تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات وشكرهن على الحضور ومناقشة ومراجعة الواجب البيتي بشكل جماعي، وتتحدث المشاركات عن الصعوبات التي واجتهن أثناء عمل الواجب.

2-يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات، كل مجموعة مؤلفة من اثنين:-

أ- تبدأ واحدة بالحديث ،وتسال الأخرى (المستمعة) سؤالين (قد يكون السؤال ذو صفة شخصية أو عامة) وبعد ذلك تبدأ المستمعة بسؤال الأخرى (التي بدأت الحديث)

ب- يستمر التمرين حتى تسـأل كل طالبة أربعة أسئلة وتجيب عن أربعة أسئلة.

ح- بعد ذلك تطلب المرشدة إلى كل طالبة أن تتحدث لمدة دقيقة عن الطالبة الأخرى التي تحدثت معها.

د- يتم عمل مناقشة تثير جوا من، الفائدة داخل المجموعة، ذلك بطرح أسئلة، مثل:

1- ما الأسئلة التي أثارت اهتمامك؟

2- كيف شعرت وأنت تجدين من يستمع إليك باهتمام؟

3- تقدم المرشدة تعريفا للاستماع الفعال: الانتباه إلى الشخص المتكلم بالنظر إليه والقيام بإيماءات مثل هزة الرأس، الجلوس بوضع مائل للأمام، محاولة فهم ما يقوله بالاستماع منه عن العبارات الغامضة في الحديث وإعطائه الوقت الكافي للتعبير عن مشاعره وأفكاره دون مقاطعة، وفهم ما يريده وهذه المهارة تجمع في طياتها مهارات أخري مثل الفهم، وإدراك مشاعر الآخرين، الانتباه للمحتوى.

4- تتم مناقشة الأمور الأساسية في التعريف، وهي: -

ا- التواصل البصري بين المتحدث والمستمع.

ب- إشعار الطرف الآخر بالاستماع من خلال كيفية الجلوس ووضعية الجسم، وإيماءات الرأس.

ج- محاولة فهم الرسالة.

د- عدم مقاطعة المتحدث.

5- توضح المرشدة أن الاتصال الناجح مع الآخرين يتطلب حسن الإصغاء والقدرة على فهم ما يهدف المرء إلى إيصاله من محتوى الرسالة، وأن أي

اتصال يتضمن و مرسل و رسالة ومستقبل، ولفهم الرسالة وإدراكها يتطلب من الفرد أن يكون مصغيا لما يقوله المرسل.

6- تطلب المرشدة من بعض المشاركات قراءة موضوع معين من كتاب، وتطلب من أحدى المشاركات أن تصغي لما تقرؤه المشاركة الأخرى ثم تسال الطالبة (المستقبلة) عن مضمون ما قرأته الطالبة الأولى (المرسلة)، ثم توضح المرشدة بأن المقاطعة المستمرة تؤدي إلى عدم فهم المحتوى، وعدم إيصال الرسالة من المرسل بالصورة الملائمة لتوضيح المعنى.

7- تطلب المرشدة من إحدى الطالبات الحديث عن موضوع معين، وتظهر إحدى المشاركات هنا مهارة الاتصال والاستماع الفعال، وتعيد صياغة مضمون رسالة الطالبة (الطرف الآخر).

8- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة، وتحديد موعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة من الطالبات أن يكتبن موقفين لهن مع زميلاتهن في الجامعة وتوضح كيفية استماعهن ،مع ضرورة الانتباه لأنفسهن أثناء الحديث مع زميلاتهن من خلال تقديمهن لأنفسهن ومن حيث الاتصال البصري وإعادة الصياغة للمحتوى.

الجلسة التاسعة: مهارة المحادثة

أهداف الجلسة:

1- أن تتعلم المشاركات مهارة المحادثة.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات وشكرهن، على الحضور، ومناقشة ومراجعة الجلسة السابقة، ومراجعة الواجب البيتي بشكل جماعي، وإعطاء التعزيز للمواقف الصحيحة، ثم تقوم باختيار مجموعة مكونة من ثلاث طالبات.

الطالبة الأولى: تقرأ موضوعا ما.

الطالبة الثانية: مستقبلة، وعليها إعادة صياغة مضمون رسالة الطالبة الأولى.

الطالبة الثالثة: تراقب إجابة الطالبة الثانية ومدى قدرتها على الإصغاء وإعادة الصياغة.

2- تقوم المرشدة بالتمهيد للجلسة كقولها: جلستنا اليوم تتناول مهارة المحادثة وتثبت للطالبات أننا كثيرا ما نقوم بإجراء المحادثة مع الآخرين، ولكن هل محادثتنا متقنة بالطريقة الصحيحة؟

فإن المحادثة من المهارات الاجتماعية اللازمة لإقامة العلاقات الاجتماعية عدم قدرة الفرد على إتقانها يؤدي إلى فشله فشله بإقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الآخرين، وهي تجمع مهارات عدة، مثل:

أ- الإصغاء وحسن الاستماع.

ب- إدراك المشاعر للآخرين وعكسها.

ج- بداية واستمرار الحديث.

د- الاتصال بالعيون.

وتوضيح بشكل مختصر لهذه المهارات، ونمــذجة هذه المهارات مع الطالبات وتقديم التغذية الراجعة لهن.

3- تقدم المرشدة بعض الإرشادات التي تقود إلى إتــقان هذه المهارة، مثل من أجل بداية واستمرار الحديث عليك:

1- اختيار المكان والزمان المناسبين.

2- الترحيب بالطرف الآخر.

3- بدء المحادثة بسؤال أو تقديم اقتراح.

4- التعبير عن مشاعرك للطرف الآخر.

5- طرح أفكار حول الموضوع المطروح.

6- تعلم إعطاء موعد مع الآخرين.

7- الإصغاء للطرف الآخر.

8- النظر للطرف الآخر.

9- إظهار مشاعرك للطرف الآخر.

10- مراعاة النمط الصوتي حيث سرعة الكلام وقوة الصوت.

11- المحافظة على الاتصال البصري مع الشخص الآخر.

12- المحافظة على وضع جسمك بشكل مناسب.

4- الطلب من إحدى المشاركات بتلخيص ما دار في الجلسة.

الواجب البيتي:

الطلب من الطالبات بإجراء محادثة مع إحدى الطالبات لا تربطهن بها أية علاقة، وتقييمهن للمحادثة من حيث :-

أ- كيفية بدء المحادثة.

ب- الموضوع والأسئلة.

ج- كيفية إنهاء المحادثة.

الجلسة العاشرة: مهارة حل المشكلات

أهداف الجلسة :

1- أن تتعرف الطالبات على طريقة تحديد المشكلات.

2- أن تتعرف الطالبات على مفهوم حل المشكلات.

3- أن تتعرف الطالبات على خطوات حل المشكلات.

4- أن تتعرف الطالبات على أهمية اكتساب مهارة حل المشكلات.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور، ومناقشة موضوع الجلسة السابقة بشكل مختصر مع مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي ولإجابة عن أية استفسارات للمجموعة.

2- تقوم طالبتان بعرض مشهد تمثيلي:-

سلمى: هل حدثت والدك عن رغبتك في إكمال دراستك الجامعية؟

يارا: هل تعلمين أنني لا أستطيع التحدث مع مع والدي؟؟ فأنا لا أستطيع رؤيته، فهو إما في العمل وإما يقوم بالزيارات العائلية ودائما يصرخ بوجهي، ولا يسمح لي بالتحدث وهو جالس معنا، ويعاملني بقسوة؟؟

تطرح المرشدة السؤال التالي ما هي مشكلة يارا؟؟ هل هي عدم رؤيتها لأبيها؟؟ أم خوفها منه؟؟ وبالمناقشة يتتضح أن مشكلتها هي خوفها من

أبيها. ثم توضح المرشدة للطالبات مفهوم المشكلة: وهو سؤال يتوقف عنده التفكير بحثا عن الحل، وتوضح بأن أي فرد يتعرض لمشكلة ويحتاج لحلها، فالطالب يواجه يوميا مواقف تسبب له مشكلات ومضايقات إذا لم يحلها بشكل مناسب.

ثم تناقش المرشدة مع الطالبات كيفية تحديدنا للمشكلة الرئيسة، وهي (بأن يارا تخاف من أبيها، لا يعاملها بشكل جيد بل يعاملها بقسوة، لا تراه تسأل: برأيكن ما المشكلة الرئيسة؟ وتحدد مع الطالبات وتوضح لهن كيفية تحديد المشكلة وأهمية تحديد المشكلة وأهمية تحديد المشكلة في إزالة العقبات والوصول إلى الهدف.

3-ثم تناقش المرشدة مع الطالبات خطوات حل المشكلة:

أولا: تعريف المشكلة.

ثانيا: جمع المعلومات حول المشكلة.

ثالثا: توليد البدائل.

رابعا: تطبيق البديل أو الحل الذي تم اتخاذ القرار حوله.

خامسا: تقييم الحل أو البديل الذي تم اتخاذ القرار حوله.

سادسا: إعادة العملية عند الضرورة.

وتوضح المرشدة للطالبات بأن هذه الخطوات تكون من خلال مجموعة من الأسئلة، وهي:

أ- ما الهدف والغاية من حل المشكلة؟

ب- ما الموانع لتحقيق هذا الهدف؟

ج- ضع أربعة حلول ممكنة للمشكلة؟

د- ما توقعاتك عن هذه الحلول؟ حدد أفضل حلين؟

وبعد ذلك يأتي التقييم من خلال السؤالين التاليين: هل حققت الأهداف المنشودة أم لا؟ ما الدور الذي قمت به لتحقيق الهدف؟

4- ثم تتم مناقشة موضوع الجلسة بشكل مختصر، وتحديد موعد اللقاء القادم مع الطالبات.

الواجب البيتي:

تكليف الطالبات كتابة تقرير عن مشكلة واجهتهن، مع ذكر الآلية في حلها من خلال خطوات حل المشكلة.

الجلسة الحادية عشرة: مهارة توليد البدائل

أهداف الجلسة:

1- توضيح أهمية اكتساب مهارة حل المشكلات.

2- تدريب الطالبات على توليد البدائل.

محتوى لجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات وشكرهن على الحضور، ومراجعة الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي، وتقدم لهن التغذية الراجعة حول الموضوع، وعندما تشعر المرشدة أن الطالبات كان أدآئهن بشكل مرض تبدأ بتقديم عرض موجز عن أهمية حل المشكلات في حياتنا اليومية، وتوضح بأن الجميع يمرون بمواقف قد تسبب لهم مشكلات ومضايقات إذا لم يحلوها .

2-ثم بعد ذلك تقدم المرشدة شرحا عن مهارة توليد البدائل باعتبارها تستمطر بأكبر عدد من الأفكار حول موضوع معين، فالفرد عندما يشتري قطعة قماش يكون توليد البدائل بأن يفكر بأكبر عدد من الاستخدامات لهذه القطعة، وتطلب المرشدة من كل طالبة كتابة ما تفكر به من بدائل بهدف توضيح فهم المهارة بشكل افضل. ثم تقدم لهن التعزيز على الإجابات الصحيحة، وبعد ذلك توزع نشرة توليد البدائل وتوضح فيها أن توليد البدائل هو: توليد أكبر عدد ممكن من البدائل أو الأفكار حول موضوع أو مشكلة محددة وتراعي في توليد البدائل القواعد التالية:

ا-انتقاد الأفكار غير المرغوب فيها.

ب-التفكير بحرية لتوليد البدائل.

ج-كمية الكبيرة في الأفكار مرغوب فيها.

د-دمج الأفكار المرغوب فيها وتطويرها.

3- ثم بعد ذلك تقوم المرشدة بتلخيص الجلسة الحالية، والاتفاق مع الطالبات على موعد الجلسة المقبلة، والتأكيد على أهمية الالتزام.

الواجب البيتي:

الطلب من كل طالبة كتابة مشكلة تواجهها، وتطبيق مهارة توليد البدائل لحل المشكلة.

الجلسة الثانية عشرة: مهارة اتخاذ القرار

أهداف الجلسة:

1- أن تتعرف الطالبات على أهمية مهارة اتخاذ القرار.

2- أن تتعرف الطالبات على أهمية تحسين مهارات اتخاذ القرار لكل فرد

3- أن تتدرب الطالبات على إتخاذ القرار

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور، ومراجعة ومناقشة الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي من خلال اختيار طالبة أو طالبتين للتحدث عن مشكلة واجهتها وذكر البدائل التي ولدتها، وتبين المرشدة للطالبات من خلال المناقشة أن الاختيار يكون على أساس الموازنة بين إيجابيات وسلبيات كل بديل. ومن ثم توضح المرشدة للطالبات بأن هذه المهارة مكملة لمهارة توليد البدائل، وتذكر أهميتها في حل المشكلات

2- تناقش المرشدة مع الطالبات الفوائد التي تعود على الفرد من استخدامه لوسيلة ثابتة لتقييم البدائل في عملية اتخاذ القرار.

3- تذكر المرشدة بأن عملية تقييم البدائل وموازنتها تتم في ثلاثة أبعاد، هي:

ا-تقييم نتائج كل بديل من إيجابيات وسلبيات.

ب-تقييم احتمالية نجاح كل بديل في إيصال الفرد لغاياته.

ج-تقييم رغبات الفرد وتفضيله للبدائل.

4- بعد النقاش توزع المرشدة نموذج اتخاذ القرار، وتناقشه مع الطالبات الموضح في الشكل رقم (2).

رقم البديل	البديل	تقييم النواتج		تقييم احتمالية نجاح البديل	التفضيل الشخصي لكل بديل
		إيجابيات	سلبيات		

شكل رقم (2)

نموذج اتخاذ القرار

5- تعرض المرشدة مثالا أو اكثر لتوضيح البدائل واتخاذ القرار وأهميتها في حل المشكلات.

6- تقوم بتدريب الطالبات، حيث تعرض مشكلة جديدة للتدرب عليها، ثم تقوم الطالبات بذكر البدائل المقترحة لحلها، ويكون التدريب بأن تتبنى المسترشدات المشكلة المطروحة وكأنها مشكلة شخصية لهن، وتعمل كل واحدة على توليد أكبر قدر من البدائل، ويتكرر التدريب على عدة مشكلات حتى تطمئن المرشدة لإتقان الأعضاء لهذه المهارة ، وتقديم التغذية الراجعة لهن.

7- ثم تلخص الجلسة من قبل المرشدة، وتحديد موعد الجلسة اللاحقة، مع توضيح أهمية الالتزام. واقتراب موعد الانتهاء من البرنامج، والإشارة إلى وجود زيارة في الجلسة القادمة مع الإشارة للطالبات بأنه قد يحضر أحد الأشخاص للحديث عن الأنشطة الطلابية.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة من الطالبات تطبيق مهارة توليد البدائل ومهارة اتخاذ القرار على مشكلة واجهتهن.

الجلسة الثالثة عشرة: المشاركة الفعالة في الأنشطة الطلابية.

أهداف الجلسة:

1- أن تتعرف الطالبات على الأنشطة الطلابية في الجامعة.

2- أن تستنتج الطالبات أن ممارستهن واشتراكهن في النوادي الطلابية يخلصهن من وحدتهن وعزلتهن .

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ :

1. تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور، ومناقشة ومراجعة موضوع الجلسة السابقة، مع مناقشة الواجب البيتي بشكل جماعي، والإجابة عن أية استفسارات للطالبات.
2. القيام بجولة قصيرة داخل الجامعة، يتم فيها التعرف على أماكن الأنشطة الطلابية والتعرف على النشاطات الطلابية التي تجرى داخل الجامعة وكيف يتم الاشتراك فيها.
3. تدعو المرشدة أحد الأشخاص من عمادة شؤون الطلبة ليتحدث عن الأنشطة الطلابية في الجامعة، كما وتحضر نشرات وكتيبات عن الأنشطة الجامعية والجامعة بشكل عام.
4. تقوم المرشدة بمناقشة الطالبات بأن هذه النوادي الطلابية والاشتراك فيها يخفف من عزلتهن ووحدتهن من خلالها أيضاً يتعرفن على صديقات وزميلات.
5. تلخيص الجلسة من قبل المرشدة ، وتحديد موعد اللقاء القادم، مع إخبار الطالبات بأن اللقاء القادم هو اللقاء الأخير مع التأكيد على ضرورة الالتزام.

الواجب البيتي:

تكليف المرشدة الطالبات كتابة ملاحظاتهن وانطباعاتهن عن الجلسة والجلسات السابقة وإحضارها في الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة عشرة: النهائية

أهداف الجلسة:

1- مراجعة الجلسات السابقة.
2- تقييم الطالبات لسلوكهن الحالي.
3- شكر الطالبات على المشاركة، وتطبيق مقياس التكيف الشخصي عليهن.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1. تقوم المرشدة بمراجعة الجلسة السابقة بشكل مختصر، ومراجعة ومناقشة الواجب البيتي.
2. تطلب المرشدة إلى الطالبات تقييم سلوكهن الحالي، والتحدث عن محاسن

الإرشاد الجمعـــي وما اكتسبن من فـــوائد ثم تقوم بمـــراجعة الجلسات السابقة وما كانت عليه الـــطالبات من سوء في التكيف الشخصي، وما تحـــقق مـــن قبل المرشدة بالتعاون مع الطالبات في تحسين مفـــهوم التـــكيف الشخصي من خــلال الاستراتيجيات.

3. تقوم المرشدة بشكر الطالبات على تعاونهن ومواظبتهن على المشاركة الفاعلة.
4. وتختم الجلسات الإرشادية، وتطبق عليهن مقياس التكيف الشخصي.

5.3 تصميم الدراسة والوسائل الإحصائية المستخدمة

تعتبر الدراسة الحـــالية من الدراسات التجريبية، وقد اهتمت بالتعريف على فاعلية برنامج إرشـــادي جمـــعي في تحقيق التكيف الشخصي، ولفحص أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشـــادي) أما المتغير التابع فهو مستوى (التكيف الشخصي لكل أفراد العينة في المجموعتين) على المقياس الذي طور لأغراض الدراسة(مقياس التكيف الشخصي) فقد أستخدم تصميم المجموعتين العشوائيتين، قياس قبلي (Pretest) وقياس بعدي (Post test).

ويمكن توضيح هذا التصميم على النحو التالي:

أ- توزيع عشوائي، قياس قبلي، معالجة، قياس بعدي.

ب- توزيع عشوائي، قياس قبلي، لا معالجة، قياس بعدي.

وبالرموز

R O X O
R O   O

الوسائل الإحصائية المستخدمة

1- تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الثبات.

2- تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA) على القياسين: القبلي والبعدي للعينة كاملة لفحص أثر المعالجة، واستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) على القياس البعدي لفحص أثر متغير الكلية: إنسانية وعلمية.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

1.4 النتائج

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تحسين التكيف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، ولتحقيق هذا الهدف، وضع سؤالان أشير لهما في الفصل الأول، من هذه الدراسة، وفي هذا الفصل سيتم عرض نتائج كل سؤال من سؤالي الدراسة على حده ،وذلك لمعرفة ما أيدته نتائج هذه الدراسة من هذه الأسئلة.

وللتعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى التكيف الشخصي، لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، وللإجابة عن أسئلة الدراسة ،فقد استخدم تحليل التباين المشترك (ANCOVA) وتحليل التباين الأحادي (1- WAY ANOVA) على القياسيين (القبلي والبعدي) لمعرفة أثر المعالجة، وأثر الكلية،وقد استخرجت الدلالات الإحصائية جميعها بواسطة الحاسوب باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

وتمت إجراءات الدراسة على عينة تكونت من (40) طالبة ،وهن اللواتي سجلن أقل الدرجات على مقياس التكيف الشخصي المطور لأغراض هذه الدراسة توزعن على المجموعتين: تجريبية وضابطة. أخضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة إلى أي نوع من المعالجة.

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين: التجريبية والضابطة لدى طالبات السنة الأولى في تحقيق التكيف الشخصي على القياس البعدي؟.

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى التكيف الشخصي في المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياسين: القبلي والبعدي، كما هو موضح في الجدول رقم (2).

جدول رقم (2)

المتوسطات والانحرافات المعيارية، للمجموعتين: التجريبية والضابطة في القياسين: القبلي والبعدي.

القياس	المجموعة	حجم المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القبلي	التجريبية	20	2,2442	1033,
	الضابطة	20	2,2326	1565,
البعدي	التجريبية	20	2,5581	1528,
	الضابطة	20	2,2488	1191,

يلاحظ من استقراء النتائج الموضحة في الجدول رقم (4) تكافؤ المجموعتين: التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي، حيث كان متوسط المجموعة التجريبية (2,2442) وللمجموعة الضابطة (2,2326) وهذا يعني عدم وجود فروق بين المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياس القبلي، إلا أن هناك فروقا في المتوسطات الحسابية بين المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياس البعدي،حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (2,5581) وللمجموعة الضابطة (2,2488). ولمعرفة ما إذا كان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية، فقد استخدم تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لدرجات أفراد العينة على الاختبار: القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول رقم (3).

جدول رقم (3).

نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لدرجات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	3,138	1	3,138	1,888	,178
المجموعة	,351	1	,351	21,101	,000
الخطأ	,615	37	1,662		
المجموع	4,104	39			

حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الاختبار القبلي (1,888) وبمستوى دلالة (,178) وهذه النسبة غير دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq ,05$) ذا يعني عدم وجود فروق بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في التكيف الشخصي بينما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الاختبار البعدي (21,101) وبمستوى دلالة (,000) وهذه النسبة دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq ,05$) وبناءً على ذلك، تبين أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، بمعنى أن مستوى التكيف الشخصي يزداد زيادة دالة إحصائيا لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأداء أفراد المجموعة الضابطة.

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي درجات أفراد المجموعتين :التجريبية والضابطة على القياس البعدي، تعزى لمتغير الكلية: إنسانية وعلمية؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين: التجريبية والضابطة على القياس البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (4).

جدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لأفراد العينة على القياس البعدي

الكلية	حجم المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إنسانية	25	2,3842	,2152
علمية	15	2 ,4357	,1953

أشارت النتائج الموضحة في الجدول رقم (4) عدم وجود فروق في المتوسطات الحسابية لأفراد العينة في الكلية: الإنسانية والعلمية، حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة من الكلية الإنسانية (2,3842)، ولأفراد العينة من الكلية العلمية (4357, 2)، ولمعرفة فيما إذا كانت هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية والضابطة فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ONE-WAY ANOVA) لدرجات أفراد العينة على الاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (5).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 مناقشة النتائج

انبثقت عن هذه الدراسة نتائج ،وفيما يلي تحليلها ومناقشتها :

1- بناء برنامج إرشادي لتحسين مستوى التكيف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، وقد تم ذلك وفق خطوات محددة، تم إيضاحها في الفصل الثالث (فصل الطريقة والإجراءات) وطبق على طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، بواقع (14) جلسة إرشادية، بمعدل جلستين في الأسبوع ولمدة (60) دقيقة للجلسة الواحدة.

2- أظهرت نتائج الدراسة، عدم وجود فروق دالة إحصائيا في القياس القبلي بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة في المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياس القبلي، حيث كان متوسط المجموعة التجريبية (2,2442) وللمجموعة الضابطة (2,2326)، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين: التجريبية والضابطة في مستوى التكيف الشخصي، ويعزى ذلك إلى إتباع العشوائية في توزيع أفراد العينة بين المجموعتين: التجريبية والضابطة.

3- أشارت النتائج إلى أن متوسط أفراد المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي أعلى ــ وبدلالة إحصائية في القياس البعدي ــ من متوسط درجات المجموعة الضابطة، حيث كان متوسط المجموعة التجريبية (2,5581)، والمجموعة الضابطة(2,2488)، وهذا يدل على فعالية البرنامج وأثره الواضح في زيادة مستوى التكيف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي ككل، أو جوانب محددة منه، فقد اتفقت مع نتائج دراسة كل من (ضمرة، 1998)؛ جاكسون (Jakcson,1999) ديستيفانو و ميلوت (Meilot, 2001)؛ (عربيات، 2001)؛ (حطاب، 2002)، حيث توصلت جميع هذه الدراسات إلى نتائج إيجابية في مدى تأثير البرامج الإرشادية في

تنمية جوانب متعددة من التكيف النفسي لدى عينات دراستها، ويمكن تفسير هذه النتيجة بصورة عامة وشاملة في فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التكيف الشخصي لدى طالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، انطلاقا من أن البرنامج الإرشادي قد زود أفراد المجموعة التجريبية بأنشطة ومهارات ومعلومات لم تكن توافرت الفرصة لديهم من قبل، والتي ربما ساعدتهم في نمو التكيف الشخصي لديهم إضافة إلى أن البرنامج قد ساعدهن في امتلاك بعض المهارات والتي تعينهن على التغلب على بعض مشكلات التكيف الشخصي، كالشعور بالوحدة، والعزلة والشعور بالنقص، وأن للمساهمة الفاعلة لأفراد المجموعة من خلال تطبيقهم للمواقف التي تم التدريب عليها في الجلسات الإرشادية الأثر الواضح لنجاح البرنامج الإرشادي وزيادة مستوى التكيف الشخصي، كما يمكن تفسير النتائج الإيجابية التي توصلت إليها الدراسة الحالية فيما يتعلق بتحسن مستوى التكيف الشخصي لدى أفراد المجموعة التجريبية فيما يتعلق بالمجموعة الإرشادية، مثل شعور الطالبة بأنها ليست الوحيدة التي تعاني من صعوبات ومشكلات في التكيف، ويلاحظ من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي أن رغبة الطالبات كانت عالية الاستفادة منه، لتحسين مستوى التكيف الشخصي الذي أكدن جميع الطالبات أنهن بحاجة له.

4- أنه ليس هناك أثر في مستوى التكيف الشخصي يعزى لمتغير الكلية: إنسانية وعلمية، بين المجموعتين: التجريبية والضابطة على القياس البعدي، وهذا يؤكد أن التكيف هو قضية نمائية لجميع الطالبات وبنفس المستوى؛ وفي كل التخصصات سواء كان التخصص: إنساني أو علمي، فقد تتفوق طالبة من الكلية العلمية في بعض الجوانب، في حين تتفوق طالبة من الكلية الإنسانية في جوانب أخرى، ولكن في المحصلة ليس هناك فروق بينهما في التكيف الشخصي بشكل عام، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراستي: الليل (1993)؛ ملكوش(1999)، واللتان أكدتا عدم وجود فروق في التكيف تعزى إلى الكلية سواء كانت علمية أو إنسانية، في حين لم تتعارض نتائج هذه الدراسة مع أي من الدراسات السابقة.

ومن النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية استخلصت الباحثة مايلي:

1- أن للبرنامج الإرشادي المطبق في هذه الدراسة فعالية واضحة في زيادة مستوى التكيف الشخصي لطالبات السنة الأولى في جامعة مؤتة، حيث ساهم بشكل فاعل في زيادة مستوى التكيف الشخصي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

2- لا توجد فروق في مستوى التكيف الشخصي بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الكلية: علمية أو إنسانية، بمعنى أن فاعلية البرنامج لم تتأثر بعامل الكلية.

2.5 التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فإن الباحثة ترى ضرورة تقديم التوصيات التالية: ـ

1- تطوير برامج إرشادية لتنمية كل بعد من أبعاد التكيف الشخصي.

2- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة بإدخال متغيرات أخرى كالجنس والجنسية ومكان السكن.

3- الإفادة من البرنامج الإرشادي، بتطبيقه على الطلبة من أعمار ومراحل دراسية اخرى.

4- الإفادة من مقياس التكيف الشخصي الذي طور لأغراض هذه الدراسة.

الديب، حامد.(2000). **فلسفة التكيف الشخصي والاجتماعي في المدارس الرياضية** دار الكتاب اللبناني: بيروت.
الديب، علي .(1988). اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي. **مجلة دراسات تربوية** 1(3)، ص131-134، رابطة التربية الحديثة، القاهرة.
الديب، علي .(1991). الإقامة بالأقسام الداخلية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي والأنجاز الأكاديمي للطلاب بالكليات المتوسطة للمعلمين في سلطنة عمان. **دراسات تربوية**. الجزء (37)، المجلد (7)، ص 264 -284.
الربيعي، علـــي جابر.(1994). **شخصية الإنسان: تكوينها وطبيعتها واضطراباتها.** دار الشؤون الثقافية العامة: بغداد.
الرفاعي، نعيم .(1987). **الصحة النفســية: دراســة في سيكلوجية التكيف**، ط (6) دار المكتب، الحديثة: دمشق.
زهران، حامد عبد السلام .(1980). **التوجيه والإرشاد النفسي**.عالم الكتب: القاهرة.
زواوي، رنا .(1992). **أثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر.** رسالة ماجستير. الجامعة الأردنية.
السفاسفة، محمد إبراهيم .(1999). **أثر برنامج أرشـــادي في تنمية التوافق النفسي والأجتماعـــي لدى التلاميذ بطيئي التعلم في غــرف المــصادر في المدارس الحــكومية في الإردن**. رسالة دكتوراة منشورة.كلية التربية الأولى. جامعة بغداد: العراق
السكافي، نــظميــة .(1987). **التــوافق الشــخصي والاجتماعي للمراهقة وعلاقته بالتحصيل الدراسي.** رسالة ماجستير. جامعة أم القرى، العراق.
سيدني، م، جوارد .(1988). **الشخصية بين الصحة والمرض** .(ترجمة حسن الفقي وسيد خير الله. مكتبة الأنجلو المصرية :القاهرة.
الشاذلي، محمد .(1990). **الصحة النفسية وســيكلوجية الشخصية**. المكتب العلمي للكمبيوتر: الأسكندرية.
صالح، قاسم حسين .(1984). **الإنسان من هو؟**. دار الحرية للطباعة: بغداد.
ضمرة، جلال .(1998). **أثر برنامج إرشادي جمعي في تحسين مهارات الأطفال**

للتعامل مع الضغوطات وتحسين مستوى تكيفهم. رسالة ماجستير. الجامعة الأردنية. عمان، الأردن.

الطيبة، ندى .(1990). **دراسة لفاعلية برنامج إرشادي لخفض الإكتئاب عن طريق مراجعة الأفكار اللامنطقية.** رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان، الأردن.

عباس، فيصل .(1982). **الشخصية في ضوء التحليل النفسي.** دار المسيرة:بيروت

عبد الحق، عماد حسين .(1998). **المشكلات التكيفية التي تواجه طلبة الثانوية العامة (التوجيهي) في المدارس الحكومية في محافظة نابلس** .رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

عبد المنعم، عبدالله .(1996). **التوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي والتربوي.**ط (1).المؤلف.

عربيات، أحمد .(2001). **بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية.** رسالة دكتوراه. الجامعة المستنصرية. بغداد.

العلي، نصر ونشواتي، عبد المجيد وحسان،شفيق ومرعي، توفيق .(1986). **التكيف والإرشاد النفسي**، ط (1)، وزارة التربية والتعليم وشؤون الشباب: سلطنة عمان.

العناتي، حنان عبد الحميد .(2000).**الصحة النفسية**.دار الفكر للنشر والتوزيع عمان.

عوض، غازي .(2000). التوافق النفسي والاجتماعي الإنسان ومجتمعه. **مجلة بلسم** العدد (297)، السنة (25)، ص50. مطبعة الأمل: قبرص.

غالب، أحمد .(1996). **مشكلات التكيف لدى الطلبة المستجدين من أبناء المناطق النائية في الأردن.** رسالة ماجستير. الجامعة الأردنية، الأردن.

غنيم ،سيد محمد .(1973). **سيكلوجية الشخصية: محدداتها وقياسها ونظرياتها.** دار النهضةالمصرية: القاهرة.

فروم، أريك.(1989). (ترجمة سعدي زهران).**الإنسان بين الجوهر والمظهر نمتلك أو نكون.** عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب: الكويت.

فهمي، مصطفى.(1995). **التكيف النفسي**. دار مصر للطباعة: جامعة عين شمس.

القاضي، يوسف وآخرون. (1981). **الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي**، ط (1) دار المريخ :الرياض.

قطام، سعود.(1984). **مستويات التكيف لدى الطلبة غير الأردنيين في الجامعة الأردنية**. رسالة ماجستيرغير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.

لاذقاني، محمد.(1995). **أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج العاطفي في معالجة القلق الاجتماعي**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية: الجامعة الأردنية، الأردن.

الليل، محمد جعفر.(1993). دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق مع المجتمع الجامعي الطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل. **المجلة العربية للتربية**. العدد(1) المجلد (13). ص188-213.

مامسر، محمد خير.(1971). **مشكلات الشباب الجامعي في الأردن وحاجاتهم الإرشادية**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية: الجامعة الأردنية.

مدحت،عبد الحميد.(1990). **الصحة النفسية والتفوق الدراسي**. دار النهضة العربية بيروت.

المعمري، أحمد علي.(1994). **أثر الإرشاد التربوي في التوافق النفسي والاجتماعي**. رسالة ماجستيرغير منشورة. كلية التربية الأولى: جامعة بغداد العراق.

ملكوش، رياض يعقوب.(1999). التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على طلبةالجامعة الأردنية. **مجلة كلية التربية**. العدد (15)، الجزء (1)، ص 188-213.

المنيزل، عبدالله وسليمان، سعاد .(1999). درجة التوافق لدى طلبة السلطان قابوس وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والمعدل والتحصيل والموقع السكني. **دراسات تربوية**.العدد (1) المجلد (69)، ص1.

ناصر، إبراهيم و ملحس، دلال.(1984). **علم الاجتماع التربوي**. جمعية أعمال المطابع التعاونية.

ناصر، إبراهيم و ملـــحس، دلال.(1984). علـــم الاجتماع التربوي. جمعية أعمال المطابع التعاونية.

النجار، محمد حامد (1997). تقدير الذات والتوفق النفسي والاجتماعي لدى معاقي الانتفاضة جسميا بقطاع غزة. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية: غزة.

الهابط، محمد السيد.(1983). **التكيف والصحة النفسية**، ط (2)، المكتب الجامعي الحديث: الأسكندرية.

هياجنة، أمجد محمد سليمان.(1997). **أثر برنامج إرشادي جمعي في خفض الإكتئاب وتنمية الضبط الذاتي، وسلوك المساعدة لدى الأحداث الجانحين في الأردن** رسالة دكتوراه غيرمنشورة، كلية التربية الأولى: جامعة بغداد، العراق.

ب) المراجع الأجنبية

Arkoff, A .(1968). **Adjustment and Mental Health** . (3rd, ed). New York MC-Hill Book.

Bragg, Theresa, Ann .(1995). A study of relationship between Adjustment to College and freshman Relation. **Proudest DAL,** 954079, AAC 954079,MAR.

Destefano, T.& Meillot, N .(2001). A preliminary Assessment of the Impact of Counseling on Student Adjustment to College. **Eric Database** eJ 636796.

Eastwood , Atwater. (1990). **Psychology of Adjustment Personal Growth A changing Word**. (4th, ed). Prentice Hall: new York, P10.

Jackson, A .(1999). Factor Related to Freshman Adjustment to College (Attrition) University of Southern. Mississippi, **DAL**, 59108

Lazarus,A .(1961). **Adjustment and Personality**. New York: MC. Graw-Hill.

Lehner, George .(1964). **The Dynamics of Personal Adjustment**, (2nd,ed) Prentice Hall, Englewood Cliffs: New Jersey.

Locas, Marqretha, S .(1993). Personal Social Academic and Career Problem Expressed by Minority College Student. **Journal of multicultural Counseling and Development**.VOL (21), NO (2), p (2-13).

Mckinny, Fred .(1960). **Psychology of Personal Adjustment: Student Introduction to Mental Hygiene** ,(3rd,ed). New York: Johan willy.

Nafizger, A .& Couillard , C .(1999). Evaluating Therapy outcome at A university Counseling Center with the College, Adjustment Scales. **Eric Database**, EJ589106.

Thorundice, R .& Hagen, E, P.(1977). **Measurement and Evaluation in Psychology and Education**,(4th,ed), N.G. Johan Wily: IINC P381.

ملحق (أ)

مقياس التكيف الشخصي بصورته المبدئية قبل التحكيم

ملحق (أ)

بسم الله الرحمن الرحيم

المحكم الدكتور........................ المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،،،

أتشرف بمخاطبتكم بأنني أقوم بتطوير إستبانة لكشف مدى التكيف الشخصي لدى طالبات الجامعة. حيث تتكون هذه الإستبانة بصورتها الأولية من (50)، فقرة تنتمي إلى خمس مجالات هي:

1. مجال الاعتماد على النفس
2. مجال الإحساس بالقيمة الذاتية
3. مجال التحرر من الميل إلى العزلة
4. مجال الخلو من الأعراض المرضية
5. مجال الشعور بالإنتماء.

علماً بأن الأستجابة على هذه الفقرات، هي خيار من الدرجات :(4، 3، 2، 1) للفقرات الإيجابية، و وخيار من الدرجات:(1، 2، 3، 4) للفقرات السلبية.

وبما إنكم أصحاب خبرة ودراية، بهذا المجال ،فإنني أرجو التكرم بقراءة هذه الفقرات وتحديد مدى ملاءمتها من حيث الصياغة اللغوية، والوضوح، وانتماء الفقرة لمجالها، إضافة إلى تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً.

ملاحظة الدرجات تعني :(4) أوافق بشدة،(3) أوافق،(2) أعارض (1) أعارض بشدة

شاكرة لكم حسن التعاون

والله ولي التوفيق

الباحثة: تغريد النجار

الرقم	الفقرة	ملاءمة الفقرة للمجال			الصياغة اللغوية			إضافة أو تعديل		
		ملائمة	غير ملائمة	التعديل	ملائمة	غير ملائمة	التعديل	ملائمة	غير ملائمة	التعديل
	المجال: الإعتماد على النفس									
1	أقوم بأداء أعمالي بنفسي									
2	أطلب المساعدة ممن هم أكبر مني سنا									
3	أؤجل أعمالي									
4	أثق باراء الآخرين									
5	أشعر أنني مشغول طوال الوقت									
6	أكمل ما أبدا القيام به									
7	أطلب المساعدة من الآخرين بصورة مستمرة									
8	أقوم بما يطلب مني مباشرة									
9	أتحمل نتائج قراراتي الخاصة									
10	أثق بقدراتي									
	المجال: الإحساس بالقيمة الذاتية									
11	أشعر بالرضا عن نفسي									
12	أخجل من مظهري الشخصي									
13	لا أشعر بقيمة ذاتي لدى الأخرين									
14	تنقصني ثقتي بنفسي									
15	أشعر باحترام الأخرين لي									
16	لا أحد يهتم بما أقوم به من أعمال									
17	أشعر بالثقة تجاه الأعمال التي أقوم بها داخل الجامعة									
	المجال: التحرر من الميل إلى الإنفراد									
18	أشعر إنني وحيدة داخل الجامعة									
19	أشعر بالحرج عند التحدث مع الجنس الأخر									
20	أفضل الجلوس في المقاعد الخلفية بعيدة عن الطلاب									
21	أشعر أن معاملة الأخرين لي سيئة									
22	يزعجني إحساسي بالضياع والفراغ									
23	أفضل البقاء بعيدة عن النشاطات الطلابية									
24	أشعر بأن الكثيرين يعملون أعمال وضيعه ورديئة									
25	تقلقني مشكلاتي الكثيرة									
26	أشعر أن الطالبات يقمن بأعمالهن على نحو أفضل مني									
27	أشعر أنني منعزلة عن الأخرين									
	المجال: الخلو من الأعراض المرضية									
28	أشعر بالحزن في معظم الأحيان									
29	إنني سريعة الغضب									
30	أنا عصبية تراودني الوساوس الكثيرة بوكثرة المرض									
31	ينتابني شعور القلق من الدراسة									
32	أشعر بالصداع عند دخولي الجامعة									
33	أشعر بالتعب في معظم الأحيان									

الرقم	الفقرة	ملاءمة الفقرة للمجال			الصياغة اللغوية			إضافة أو تعديل		
		ملائمة	غير ملائمة	التعديل	ملائمة	غيـــر ملائمة	التعديل	ملائمة	غير ملائمة	التعديل
34	يؤلمني مزاجي الحاد									
35	أشعر بالراحة النفسية عند دخولي الجامعة									
36	تكثر لدي الكوابيس الليلية عند التفكير بالجامعة									
37	تراودني أحلام اليقظة أثناء المحاضرات									
المجال: الشعور بالانتماء										
38	من الصعب علي أن أتعرف على طالبات جدد									
39	من الصعب تكوين صداقات									
40	لا أجد أحدا يفهمني									
41	أشعر بكره الآخرين لي									
42	أشعر بكرهي للآخرين									
43	لا أشعر بالسعادة عند ذهابي الجامعة									
44	يهتم الآخرين بارائي									
45	أشعر أن حياتي الجامعية مليئة بالتفاؤل والأمل									
46	أنا محبوبة بين زميلاتي									

ملحق (ب)

مقياس التكيف الشخصي بصورته النهائية بعد التحكيم

ملحق (ب)

بسم الله الرحمن الرحيم

أختي الطالبة :

أضع بين يديك إستبانة تهدف للكشف عن تكيفك الشخصي في الجامعة، لذا أرجو منك قراءة كل فقرة قراءة دقيقة، والإجابة بوضع إشارة تحت البديل المقابل لها، والذي ترينه مناسبا، ويمثل انطباق الفقرة عليك، علما بأن هذه المعلومات ستعامل بسرية تامة، وستستخدم لأغراض البحث العلمي.

بعد الانتهاء من تطبيق هذا المقياس ،سوف تقوم المرشدة بإعداد برنامج إرشادي لتحسين مهارات التكيف، فهل لديك رغبة في الاشتراك بهذا البرنامج؟

الرغبة: **نعم** **لا**

شاكرة لك حسن التعاون

الباحثة: تغريد النجار

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	أعارض	أعارض بشدة
1	أقوم بأداء أعمالي بنفسي				
2	أطلب المساعدة من الآخرين بصورة مستمرة				
3	كثيرا ما أؤجل أعمالي				
4	أثق باراء الآخرين				
5	أشعر أنني مشغولة طوال الوقت				
6	اكمل ما أبدأ القيام به من أعمالي				
7	أقوم بما يطلب مني مباشرة				
8	أتحمل نتائج قراراتي الخاصة				
9	أثق بقدراتي				
10	أشعر بالرضا عن نفسي				
11	أخجل من مظهري الشخصي				
12	تنقصني ثقتي بنفسي				
13	أشعر باحترام الآخرين لي				
14	لا أحد يهتم بما أقوم به من أعمال				
15	أشعر بالثقة تجاه الأعمال التي أقوم بها داخل الجامعة				
16	أشعر إنني وحيدة داخل الجامعة				
17	أشعر بالحرج عند التحدث مع الجنس الآخر				
18	أفضل الجلوس في المقاعد الخلفية بعيدة عن الطلاب				
19	أشعر أن معاملة الآخرين لي سيئة				
20	يزعجني إحساسي بالضياع والفراغ				
21	أفضل البقاء بعيدة عن النشاطات الطلابية				
22	أشعر أن الكثيرين يعملون أعمالا لا تناسبني				
23	تقلقني مشكلاتي الكثيرة				
24	أشعر أن الطالبات يقمن بأعمالهن على نحو أفضل مني				
25	أشعر بالحزن في معظم الأحيان				
26	إنني سريعة الغضب				
27	تراودني الوساوس كثيرا				
28	ينتابني شعور القلق من الدراسة				
29	أشعر بالصداع عند دخولي الجامعة				
30	أشعر بالتعب في معظم الأحيان				
31	أسرح كثيرا أثناء المحاضرات				
32	يزعجني مزاجي الحاد				
33	أشعر بالراحة النفسية عند دخولي الجامعة				
34	تكثر لدي الكوابيس الليلية عند التفكير بالجامعة				
35	أنا محبوبة بين زميلاتي				
36	من الصعب أن أتعرف على طالبات جدد				
37	من الصعب علي تكوين صداقات				
38	لا أجد أحدا يفهمني				
39	أشعر بكره الآخرين لي				
40	أشعر بكرهي للآخرين				
41	لا أشعر بالسعادة عند دخولي الجامعة				
42	يهتم الآخرون بأرائي				
43	أشعر أن حياتي الجامعية مليئة بالتفاؤل والأمل				

ملحق (ج)

أسماء المحكمين لمقياس التكيف الشخصي

ملحق (ج)

الرقم	الاسم	الجامعة
1-	د. أحمد الغرير	جامعة مؤتة
2-	د. يوسف أبو حميدان	جامعة مؤتة
3-	د. نائل البكور	جامعة مؤتة
4-	د. محمد الزيودي	جامعة مؤتة
5-	د. فؤاد طلافحة	جامعة مؤتة
6-	د. شاكر محاميد	جامعة مؤتة
7-	د. محمد عبد الرحمن	جامعة مؤتة
8-	لمياء الهواري	جامعة مؤتة
9-	د. عوني شاهين	جامعة مؤتة
10-	د. إبراهيم باجس	الجامعة الأردنية
11-	د. نزيه حمدي	الجامعة الأردنية
12-	د. منى الحديدي	الجامعة الأردنية
13	د. نسيمة داوود	الجامعة الأردنية
14-	د. محمد الشريدة	جامعة الحسين بن طلال
15-	د. منى أبو درويش	جامعة الحسين بن طلال

الجلسة الأولى: البنائية

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1- أن تتعرف الطالبات على المرشدة .

2- أن تتعرف الطالبات على بعضهن البعض.

3- تحديد واجبات وحقوق كل طالبة في المجموعة.

4- توضيح الهدف من البرنامج الإرشادي.

5-التعرف على توقعات الطالبات وتعديل الاعتقادات الخاطئة الطالبات وتصحيحها

6- إنهاء الجلسة وإعطاء واجب بيتي وتحديد موعد اللقاء القادم .

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- إتاحة المجال للتعارف بين أفراد المجموعة :- تقوم المرشدة بالتعريف بنفسها وطبيعة عملها .

2- تطلب المرشدة من كل طالبة مشاركة في البرنامج بالتعريف عن نفسها بذكر إسمها وتخصصها وهواياتها وبعض الأشياء التي تحبها وتكرهها ومكان إقامتها. ثم تقوم الطالبة التي تليها بإعادة المعلومات عن الطالبة التي سبقتها لتقوم بدورها بتعريف نفسها أيضا وبالأشياء التي تتفق فيها مع الطالبة السابقة وهكذا حتى أخر مشاركة قي المجموعة.

3- بعد أن تتأكد المرشدة من معرفة الطالبات لبعضهن البعض تتحدث عن الإرشاد الجمعي، حيث يشير الإرشاد الجمعي بأنه:عملية إرشاد الأفراد ضمن مجموعات صغيرة، حيث تتشابه مشكلاتهم ويجتمعون مع المرشد الذي بدوره يقدم المساعدة لهم ومن خلال الجماعة يتعلم الأفراد التعبير عن مشكلاتهم ومشاعرهم ومخاوفهم.

4-توضح المرشدة للطالبات أن الهدف من البرنامج هو مساعدتهن على رفع مستوى التكيف لديهن من خلال تدريبهن على مهارات شخصية، مثل مهارة

تفنيد الأفكار اللاعقلانية، ومهارة تأكيد الذات ومهارة اتخاذ القرار، ومهارة توليد البدائل، ومهارة حل المشكلات وذلك للتخفيف من القلق والتوتر وتحمل المسؤولية الشخصية وتعلم الاستقلالية.

5- تقوم المرشدة بتقديم مجموعة من المبادئ والمعايير التي لا بد من الالتزام بها والتي ستكون أساسا لتنظيم سلوكات جميع الأعضاء داخل المجموعة، وتعتبر من أخلاقيات الإرشاد الجمعي، مثل:المحافظة على سرية كل ما يقال داخل المجموعة، الالتزام بالحضور والتواجد في مكان الإرشاد الجمعي في الوقت المحدد والالتزام بما يتم الاتفاق عليه أثناء الجلسات،المشاركة ضمن نشاطات وتفاعلات الجماعة،عدم التغيب إلا للضرورة، الصراحة والصدق في المشاركة.

6- تقوم المرشدة بالتعرف على توقعات الطالبات المشاركات في البرنامج ،ومن ثم مساعدتهن على التعرف على التوقعات الخاطئة عن المشاركة في البرنامج الإرشادي، والتي يمكن أن تتواجد لدى كل فرد يأتي إلى الإرشاد للمرة الأولى.

7- تقوم المرشدة بالتعاون مع المشاركات، بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية وتحديد كيفية اللقاءات من حيث التاريخ والزمان والمكان وتؤكد على ضرورة الالتزام بالمواعيد والمواظبة على الحضور.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة من الطالبات كتابة ثلاثة جمل توضح انطباعاتها وملاحظاتها حول الجلسة الإرشادية الحالية.

الجلسة الثانية: البنائية

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1- مناقشة موضوع الجلسة السابقة والواجب البيتي مع الإجابة عن أي أسئلة بخصوص الجلسة السابقة .

2- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التكيف الشخصي ومظاهره.

- أن تتعرف الطالبات على سمات الشخصية المتكيفة.

4- إنهاء الجلسة وتحديد موعد اللقاء القادم وإعطاء الواجب البيتي

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات وشكرهن على الحضور، والطلب إلى كل مشاركة بذكر اسم الطالبة التي بجانبها وذكر الأشياء المتفقة فيها مع زميلتها التي بجانبها، حتى آخر طالبة في المجموعة ،ليتم التأكد من كسر الحاجز النفسي بين الطالبات.

2- تقوم المرشدة بمناقشة موضوع الجلسة السابقة بالتعاون مع الطالبات ومناقشة الواجب البيتي والإجابة عن أي استفسارات بخصوص الجلسة السابقة.

3- تقوم المرشدة بتوضيح مفهوم التكيف الشخصي: حيث أنه عملية يحقق من خلالها الفرد حالة من الاتزان والانسجام مع نفسه ومع الآخرين، ويظهر ذلك في أن يكون واثقا منها معتمدا عليها، مع شعوره بقيمتها، وقدرته على حل مشكلاته وإشباع حاجاته، وتحمل المسؤولية، وميله إلى التحرر والواقعية والانتماء والانبساط، وخلوه من الأعراض العصبية: مثل التوتر والقلق والصداع المتكرر والمزاج الحاد والشعور بالتعب المتكرر والوساوس الكثيرة.....الخ.

4- تقوم المرشدة بتوضيح صفات الشخص المتكيف، ومنها:

القدرة على تحمل المسؤولية، والقدرة على تحمل الفشل والإحباط والشعور بالسعادة، وتقبل الفرد للحقائق المتعلقة بقدراته وإمكانياته، والقدرة على التميز بين الأهداف المقبولة اجتماعيا وغير المقبولة مع اختيار المقبولة، والقدرة على ضبط الذات، واحترام الذات، والثقة بالنفس، و اختيار النشاط الذي ينمي قدرة الفرد وإمكاناته، والقدرة على تكوين علاقات مهنية مبنية على الثقة المتبادلة، والتضحية وخدمة الآخرين.

5- تقوم المرشدة بالتعاون مع الطالبات المشاركات بتلخيص ما دار في الجلسة، وتحديد موعد اللقاء القادم، وتؤكد على ضرورة الالتزام بالموعد المحدد والمواظبة على الحضور.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة إلى الطالبات كتابة بعض صفات الشخص المتكيف التي لم يتم ذكرها في الجلسة ،وكتابة ملاحظاتهن وانطباعاتهن عن الجلسة وإحضارها في الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة: مهارة تفنيد الأفكار اللاعقلانية

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1- مناقشة الواجب البيتي مع الإجابة عن أية أسئلة بخصوص الجلسة السابقة.

2- أن تتعرف الطالبات على نموذج أليس (ABC)

3- تدريب الطالبات على تحدي الأفكار اللاعقلانية.

4- إنهاء الجلسة، وإعطاء الواجب البيتي، وتحديد موعد اللقاء القادم

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1-تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات ،وشكرهن على الحضور، ومناقشة ومراجعة الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي، والإجابة عن أية استفسارات لدى الطالبات.

2- تقوم المرشدة بتوضيح نموذج (أليس) والافتراضات التي يقوم عليها، ومناقشتها مع الطالبات ومنها:

أ- الإنسان يولد ولديه الفرصة ليكون عقلانيا في تفكيره، أو لا عقلانيا في التفكير.

ب- إن لدى الإنسان نزعة موروثة فطرية للمحافظة على بنائه، وعلى النمو وتحقيق الذات والتفكير والسعادة والعيش الجماعي مع الآخرين، ومع هذا أيضا فهو يمتلك ميلا طبيعيا لتدمير الذات وتجنب التفكير والتفكير الخرافي وعدم الاحتمال والنزعة إلى الكمال ولوم الذات وهذا الميل يوجد لدى جميع الناس.

ج- يرى (ألبرت أليس) أيضا أن بعض الناس يخلقون لأنفسهم المشكلات النفسية من خلال حديثهم الذاتي ومن خلال تقيمهم لأنفسهم، ومن خلال تحويل تفضيلاتهم إلى حاجات ملحة.

د- إن الناس يطورون مشكلات سلوكية وانفعالية عندما يهتمون بتفضيلاتهم البسيطة، كالرغبة في الحصول على الحب والتقبل والنجاح، ويرتكبون خطأ عند التفكير فيها وكأنها حاجات حياتية لا يستطيعون العيش دونها.

ه- يميل الناس بشكل كبير إلى تضخيم رغباتهم وتفضيلاتهم إلى معتقدات مطلقة من المطالب الملحة والأوامر والوجوبيات مثل (يجب، لازم، دائما....، الخ) وهذا يعكس تفكيرا لاعقلانيا لديهم ،وهو الذي يخلق لديهم المشاعر السلبية، وهو الذي يؤدي إلى السلوكات غير الفعالة، ومن ثم يؤدي إلى القلق والتوتر وتدني تقدير الذات .

و- إن المعتقدات اللاعقلانية تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه وغاياته وتشعره بالتعاسة دون مبرر منطقي لهذه التعاسة.

س- ترى نظرية (أليس) أن الإنسان قادر، ويملك الاستطاعة على السيطرة على وضعه الانفعالي والوعي الذاتي، ويستطيع تقيم أهدافه وأغراضه في الحياة ويمكن أن يعدل فيها.

ح- لدى الإنسان القدرة على التفكير بطرق مختلفة حول أي موقف.

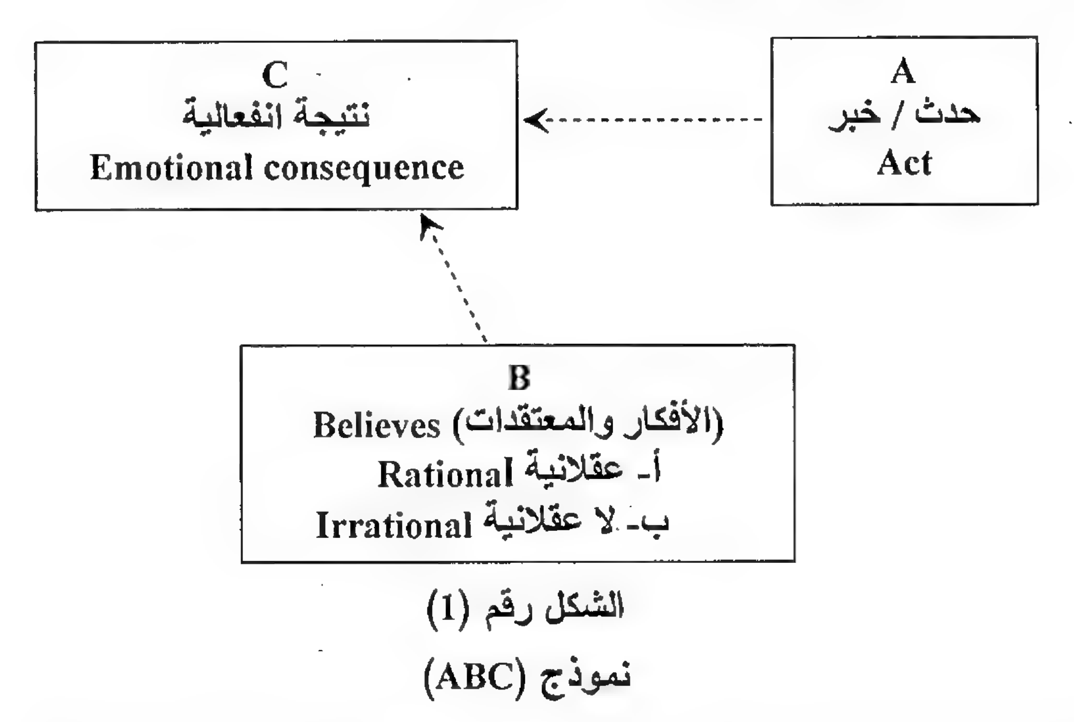
ط- إن السعادة والصحة النفسية هي نتاج تبني الفرد للمعتقدات العقلانية.

ي- الأفكار اللاعقلانية متعلمة من حياة وثقافة الفرد في بيئته، بالإضافة إلى ذلك نحن نخلق أنفسنا وبأنفسنا المبادئ والمعتقدات اللاعقلانية، ونحتفظ بها من خلال الحديث الذاتي المتكرر، ونتصرف كما وأن هذه المعتقدات ذات فائدة لنا، وإن تكرارها هو ما يبقيها فاعلة داخلنا، ومثال هذه الأفكار: يجب أن أحظى بالحب من الجميع، أو يجب أن أكون منجزا ومتكيفا حتى أكون ذا قيمة، أو إنني عصبية ومتوترة وأنا دائما هكذا، ولا تسير الأمور كما أريدها أو أن الفرد يجب أن يعتمد على من هم أكبر منه سنا، وغير ذلك من الأفكار اللاعقلانية.

ك- ويهدف (أليس) إلى العمل على تغيير نمط التفكير غير المنطقي وغير الواقعي من خلال (التفنيد) أي من خلال التحدي المنطقي للمعتقدات اللاعقلانية، وذلك من خلال تدريب الشخص على التعرف على المعتقدات اللاعقلانية، وتدريب الشخص على محاورة نفسه حول معتقداته غير المفيدة، وأن يحاكمها منطقيا

ويناقش نفسه بها ، ويعمل على مقاومتها وأن يميز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ومن ثم الوصول إلى الفلسفة العقلانية الواقعية في تفكيره .

وبعد أن تقدم المرشدة شرحا للأفكار اللاعقلانية وتأثيرها على مشاعرنا تقوم بشرح نموذج (ABC) الموضح في بالشكل (1).



الشكل رقم (1)

نموذج (ABC)

توضح المرشدة عن طريق كتابة هذا النموذج على اللوح ما يظهر أن(A) سبب في (C) لكن حسب هذه النظرية العقلانية العاطفية أن (A) لم تسبب (c)، وهناك بين (A) و(C) نظام معتقدات وأفكار لا عقلانية (B) وأحاديث ذاتية مع نفسه والتي تصف فيها الحدث في (A) وبصورة متطرفة وبناء على ذلك فإن (C) هي نتيجة لـ(B).

توضح المرشدة ما سبق بالمثال التالي: المسترشدة تواجه امتحان، وتشعر بقلق وتوتر مرتفع ولا تركز في أدائها وتقول لنفسها بأنها قلقة لأنها تأخذ امتحانا. أن تقول أنني أتقدم للامتحان حدث(A)، لذلك فأنني قلق ومتوتر (C) نتيجة انفعالية.

لكن بين (A) و(C) جمل ذاتية داخلية يقولها ويعتقدها وهي (B) المعتقدات اللاعقلانية، لتتقدم الطالبة للامتحان ومنها: كم صعب أن لا أنجح.

إذا لم أنجح سأتعرض للتوبيخ من أبي.

إذا لم أنجح سأتعرض للسخرية من المعلمة و الطالبات.

تناقش المرشدة مع المشاركات: نفترض أن الطالبة لديها اعتقاد أنها فاشلة في الامتحان، وأنها كونت بعض الأفكار التالية:

الفشل يجب أن لا يحصل أبدا.

الفشل يحرمني من المتعة والسعادة.

الفشل تهديد للشخصية.

تبين المرشدة للطالبات أن الطالبة تجعل من نفسها قلقة من خلال الحديث الداخلي لنفسها وليس الامتحان هو السبب، بل أن (B) نظام المعتقدات اللاعقلانية هو الذي ينشط ويبقي قلق الامتحان.

ومن خلال التحدث مع النفس بطريقة عقلانية نعمل على إضعاف وإبطال المعتقدات اللاعقلانية والجمل السلبية السابقة من خلال (التفنيد) Disputing (D) وبذلك نصل إلى تغير معتقداتها اللاعقلانية إلى معتقدات عقلانية تكون أكثر سعادة وراحة في التعامل مع موقف الامتحان Effect (E).

3- تلخص المرشدة موضوع الجلسة وتؤكد على موعد اللقاء القادم.

الواجب البيتي:

الطلب من الطالبات كتابة موقفين تعرضن لهما من خلال كتابة الموقف والأفكار المرتبطة به، والحديث الذاتي، والفعل الناتج.

الجلسة الرابعة: مهارة تفنيد الأفكار اللاعقلانية

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1- مناقشة ومراجعة موضوع الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي والإجابة على أية استفسارات للطالبات.

2- أن تتعرف الطالبات على توضيح الأفكار اللاعقلانية التالية:

ا- إنه من الضروري أن يكون الفرد متكيفا وكاملا ومنجزا حتى يكون ذا قيمة.

ب- إنني عصبية ومنزعجة دائما ومتوترة، أنا دائما هكذا ولا تسير الأمور كما أريدها.

ومناقشة ذلك مع الطالبات، مع تقديم التغذية الراجعة للعبارات التي تصدرها المشاركات في البرنامج. ثم بعد ذلك تتم مناقشة الطالبات لمساعدتهن على التحدث مع أنفسهن بطريقة عقلانية تعمل على إضعاف وإبطال المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والجمل الذاتية السلبية، وهذا ما يسمى بـ (التفنيد) وبعد ذلك يصلن إلى تغير المعتقدات اللاعقلانية إلى معتقدات عقلانية، ويصبحن أكثر راحة وسعادة في التعامل مع الأمور .

4- توزع المرشدة بطاقات مكتوب عليها الفكرة اللاعقلانية التالية :(إنني عصبية ومنزعجة ومتوترة، أنا دائما هكذا ، ولا تسير الأمور كما أريدها) إلى أفراد المجموعة من قبل المرشدة، وتسأل السؤال التالي: لماذا تعد هذه الفكرة غير عقلانية وغير منطقية؟

وتستمع المرشدة لإجابات الطالبات وتقديم التعزيز لهن على الإجابات الصحيحة، ثم تبين للطالبات بالحديث اللفظي عدم منطقية هذه الفكرة فمن الممكن أن لا يحصل الفرد على كل ما يريده، وهذا أمر اعتيادي، لكن من المدهش أن ينزعج الكثير من الناس عندما لا تسير الأمور على غير رضاهم، وعندما ينزعج البعض كون الأمور تسير على غير هواهم، ويشعروا بالغضب والعصبية والتوتر مما يساعدهم على تغيير أنفسهم للأفضل، لكن طالما كانت عصبيتهم وتوترهما اكثر مما يجب أصبحت قدرتهم على التحكم بالظروف المحيطة بهم اقل. وبدلا من ذلك على الشخص أن يحدد ما إذا كانت الظروف التي يمر بها هي فعلا مؤلمة، ثم إن عليه أن يواجهها بهدوء، والعمل على تحسينها وبناء نفسه بناء مناسبا لهذه الظروف ،وعليه أن يكون جملا ذاتية بناءة كأن يقول (إن هذا الشيء يحبطني كثيرا لكنه لن يقتلني، وسأستطيع تحمل هذه الحياة الصعبة وبعد تأكد المرشدة من أن الطالبات قد فهمن الفكرتين بوضوح وبشكل جيد، تناقش المرشدة معهن الطالبات المشكلات التي يعانين منها وترتبط بالفكرتين مدار البحث

5- تلخيص موضوع الجلسة، وتحديد موعد اللقاء القادم.

ومناقشـــة ذلك مع الطالبات، مع تقديم التغذيـــة الراجعـــة للعبارات التي تصدرها المشاركات في البرنامج. ثم بعد ذلك تتم مناقشة الطالبات لمساعدتهن على التحدث مع أنفسهن بطريقـــة عقلانيـــة تعمل علـــى إضعاف وإبطال المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والجمل الذاتية السلبية، وهذا ما يسمى بـــ (التفنيد) وبعد ذلك يصلن إلى تغير المعتقدات اللاعقلانية إلى معتقدات عقلانية، ويصبحن أكثر راحة وسعادة في التعامل مع الأمور .

4- توزع المرشـــدة بطاقات مكتوب عليها الفكرة اللاعقلانيـــة التاليـــة :(إنني عصبية ومنزعجة ومتوترة، أنا دائما هكذا ، ولا تسير الأمور كما أريدها) إلى أفراد المجموعة من قبل المرشدة، وتسأل السؤال التالي: لماذا تعد هذه الفكرة غير عقلانية وغير منطقية؟

وتستمع المرشدة لإجابات الطالبات وتقديم التعزيز لهن على الإجابات الصحيحة، ثم تبين للطالبات بالحديث اللفظي عدم منطقية هذه الفكرة فمن الممكن أن لا يحصل الفرد على كل ما يريده، وهذا أمر اعتيادي، لكن من المدهش أن ينزعج الكثير من الناس عندما لا تسير الأمور على غير رضاهم، وعندما ينزعج البعض كون الأمور تسير على غير هواهم، ويشعروا بالغضب والعصبية والتوتر مما يساعدهم على تغيير أنفسهم للأفضل، لكن طالما كانت عصبيتهم وتوترهما اكثر مما يجب أصبحت قدرتهم على التحكم بالظروف المحيطة بهم اقل. وبدلا من ذلك على الشخص أن يحدد ما إذا كانت الظروف التي يمر بها هي فعلا مؤلمة، ثم إن عليه أن يواجهها بهدوء، والعمل على تحسينها وبناء نفسه بناء مناسبا لهذه الظروف ،وعليه أن يكون جملا ذاتية بناءة كأن يقول (إن هذا الشيء يحبطني كثيرا لكنه لن يقتلني، وسأستطيع تحمل هذه الحياة الصعبة وبعد تأكد المرشدة من أن الطالبات قد فهمن الفكرتين بوضوح وبشكل جيد، تناقش المرشدة معهن الطالبات المشكلات التي يعانين منها وترتبط بالفكرتين مدار البحث

5- تلخيص موضوع الجلسة، وتحديد موعد اللقاء القادم.

الواجب البيتي:

الطلب إلى الطالبات كتابة مجموعة مواقف مرتبطة بالفكرتين اللاعقلانيتين اللتين تمت مناقشتهما في الجلسة، مع التركيز على الأفكارالمرتبطة بهاتين الفكرتين والحديث الداخلي الذاتي المصاحب لتلك الأفكار.

الجلسةالخامسة: تفنيد الأفكار اللاعقلانية

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1- مناقشة ومراجعة موضوع الجلسة السابقة، مع مراجعة ومناقشة الواجب البيتي، والإجابة عن أي استفسارات للمجموعة.
2- أن تتعرف الطالبات على مفهوم تحقيق الذات والاستقلالية وصفات الطالبة المستقلة.
3- أن تتبين الطالبات عدم منطقية الفكرة اللاعقلانية التالية (على الشخص أن يعتمد على الآخرين الأقوى منه.
4- أن تتبين الطالبات أن اعتماد الشخص كليا على الآخرين يحرمه من تحقيق ذاته.
5- إنهاء الجلسة، وتحديد موعد الجلسة القادمة ،مع إعطاء واجب بيتي.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور والمناقشة الجماعية ومراجعة الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي مع الإجابة عن أية استفسارات للطالبات.
2- تقوم المرشدة بمناقشة موضوع الجلسة الحالية، وتهيئة الطالبات للموضوع وتبين للطالبات عن طريق الحديث اللفظي أن جلستنا اليوم هي عن تحقيق الذات والاستقلالية، ثم تقوم بتوزيع بطاقات على الطالبات مكتوب عليها (على الشخص أن يعتمد على الآخرين الأقوى منه ثم تقوم المرشدة بسؤال الطالبات عما إذا كانت الفكرة منطقية أم لا، ومن خلال المناقشة تقوم بتوضيح أسباب عدم عقلانية هذه الفكرة، وهي:

لا يوجد مبرر يدعونا للمبالغة في الاعتماد على الآخرين، حيث إن المبالغة تقودنا إلى فقدان الاستقلالية والتفرد، والاعتمادية تقودنا إلى التواكل، وتقودنا إلى فشل التعلم، وعدم الأمن، وتبقينا تحت رحمة الذين نعتمد عليهم.

وتوضح المرشدة للطالبات وبالمناقشة أن الشخص العقلاني يسعى وراء الاستقلالية وتحمل المسؤولية وتحقيق ذاته، ولكنه لا يرفض المساعدة عندما تكون هناك ضرورة. والشخص الذي يدرك أن المخاطرة على الرغم من أنها قد تقود إلى الفشل فإنها تستحق المحاولة، وأن الفشل بحد ذاته ليس قضية.

3- تقوم المرشدة عن طريق المناقشة بتعريف الطالبات بمفهوم الذات وتحقيقه والاستقلالية، وتقديم التعزيز للإجابات الصحيحة، وتوضح للطالبات بأن تحقيق الذات يعني: فهم الفرد لنفسه، بما تنطوي عليه من دوافع، ورغبات وما فيها من قوة وضعف، وسعيه للتغلب على نواحي الضعف عنده، وتحسين نفسه ومركزه، وكلما زاد فهم الفرد لنفسه زاد تقبله لها، وبالتالي تزداد قدرته على التكيف الحسن مع نفسه ومع الآخرين. وتوضح للطالبات بان الاستقلالية هي: شعور الفرد بأنه قادر على تدبر أموره الذاتية، وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي دون الاعتماد على الآخرين.

4- بعد التأكد من فهم موضوع الجلسة تقوم بمناقشتهن حيث تطلب من طالبة أو طالبتين التحدث عن مشكلاتهن التي يعانين منها وترتبط بالفكرة السابقة مدار البحث ،كما تقوم المجموعة بلعب الدور، ثم يتم تلخيص موضوع الجلسة، وتحديد موعد اللقاء.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة من المشاركات ذكر بعض المواقف التي يكون فيها الفرد مستقلا ثم تطلب من الطالبات ذكر بعض المواقف التي يكون فيها الفرد بحاجة إلى المساعدة ولا يستطيع القيام بها لوحده.

الجلسة السادسة: مهارة توكيد الذات

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة :

1- مناقشة ومراجعة موضوع الجلسة السابقة بشكل مختصر، مع مناقشة الواجب البيتي والإجابة عن أي استفسارات للطالبات.

2- أن تتعرف الطالبات على مفهوم تأكيد الذات وطرق تأكيد الذات الفعّالة.

3- أن تتعرف الطالبات على مجالات توكيد الذات .

4- إنهاء الجلسة، وإعطاء واجب بيتي، وتحديد موعد للقاء القادم.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات ،وشكرهن على الحضور، ومناقشة ومراجعة الجلسة السابقة بشكل مختصر مع مناقشة الواجب البيتي، والإجابة عن أية أسئلة واستفسارات للطالبات.

2- تقوم المرشدة بالتهيئة لموضوع الجلسة وهو (توكيد الذات) وتقوم بمناقشة مفهوم توكيد الذات مع الطالبات، مع إعطاء التغذية الراجعة لإجابات الطالبات، وتقديم التعزيز للإجابات الصحيحة، ثم توضح للطالبات أن مفهوم توكيد الذات: وهو مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية نوعية موقفية متعلمة تتضمن، تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمة ومقاومة للضغوط التي يمارسها الآخرون عليه، والمبادرة بالبدء والاستمرار في الحديث والدفاع عن الحقوق، وعدم انتهاك حقوق الآخرين. ثم تتم مناقشة أنماط الاستجابة التالية:

ا- عدم توكيد الذات، ويظهر هذا النمط عندما يترك الفرد المجال للاخرين لأن يتجاوزوا حدودهم، ويتعدوا على حقوقه .

ب- توكيد الذات حيث يعبر الفرد عن ذاته بشكل يحترم فيه حقوقه الشخصية وحقوق الآخرين في جميع المواقف .

ج- العدوانية وتظهر عندما يقوم الفرد بالهجوم على حقوق الآخرين.

وتتم مناقشة مجالات التدريب على توكيد الذات مع الطالبات، مع نمذجة هذه المجالات:

1-التعبير عن المشاعر بصدق مثل:

أ- أشعر بالارتياح لأنني.

ب- هذا الأمر لا يعجبني.

2-التعبير عن الرأي الشخصي بقناعة ورضا.

3-التعود على الرفض بشكل مناسب مثل:-

أ- أنا آسف لا يعجبني .

ب- لا أقدر أن.

ج- عفوا أنا.

4-قول ما يتم اعتقاده فعلا.

5-تقديم المديح للآخرين.

6-ممارسة الارتجال في الحديث.

7-البدء بالحديث ،ومعرفة ماذا أقول.

8- معارضة الآخرين،

3- تقوم المرشدة في نهاية هذه الجلسة بتلخيص ما دار خلالها، ثم بعد ذلك يتم تحديد موعد ومكان الجلسة المقبلة، والتأكيد على الالتزام بالموعد والمكان المحدد.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة من الطالبات أن تسجل كل مشاركة موقفا استخدمت فيه إسلوب تأكيد الذات من الرفض، أوتقديم المديح، أومعارضة أحد الأشخاص.

الجلسة السابعة:مهارة توكيد الذات

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1- مناقشة ومراجعة موضوع الجلسة السابقة، مع مراجعة ومناقشة الواجب البيتي والإجابة عن أي استفسار للجلسة السابقة.

2-أن تقوم كل طالبة من المجموعة بالإجابة عن مواقف تدل على توكيد الذات من خلال البطاقات المسحوبة.

3-إنهاء الجلسة، تحديد موعد الجلسة المقبلة،مع إعطاء الواجب البيتي.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1-تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور، ومناقشة موضوع الجلسة السابقة بشكل مختصر، ومناقشة الواجب البيتي، ذلك عن طريق الطلب عشوائيا من بعض الطالبات الوقوف أمام زميلاتهن للتحدث عن التقرير المعد مسبقا بقراءتهن من الورقة المخضر مع تقديم التعزيز لهؤلاء الطالبات، ثم الطلب من بعض الطالبات التحدث عن الموضوع المحضر سابقا دون اللجوء لقراءته من الورقة، وتقديم التعزيز لهن.

2-ثم تقوم المرشدة بتقديم بطاقات وقراءتها، لتظهر استجابتها حيال هذا الموقف السلوكي التوكيدي عن طريق لعب الدور، والمواقف هي:

أ- إحدى صديقاتك تقاطعك باستمرار أثناء الحديث.

ب- طلبت طالبة ما أن تذهبي معها للتسوق بينما أنت مشغولة بواجب.

ج- طلبت منك زميلتك أن تكون شريكتك في بحث قمت بإعداده وحدك كواجب.

وبعد مناقشة هذه المواقف السلوكية التوكيدية يتم تقديم التعزيز لهؤلاء الطالبات وتقديم التغذية الراجعة للجمل المستخدمة.

3- ثم بعد ذلك يتم تلخيص موضوع الجلسة الحالية،وتحديد موعد ومكان اللقاء القادم، والتأكيد على أهمية الالتزام بالموعد المحدد.

الواجب البيتي:

الطلب إلى كل طالبة كتابة يوم كامل لها وعرضه أمام الطالبات بحيث يحتوي على المواقف السلوكية التوكيدية.

الجلسة الثامنة: مهارة الاستماع الفعال وإعادة الصياغة

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1- مناقشة ومراجعة الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي، الإجابة عن أي استفسارات.

2- أن تمارس الطالبات مهارة الاستماع.

1-أن تمارس الطالبات إعادة الصياغة.

2-إنهاء الجلسة، وتحديد موعد اللقاء القادم، مع إعطاء الواجب البيتي.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1-تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور ومناقشة، مراجعة الواجب البيتي بشكل جماعي، تتحدث المشاركات عن الصعوبات التي واجتهن أثناء عمل الواجب.

2- يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات كل مجموعة مؤلفة من اثنتين:

أ- تبدأ واحدة بالحديث وتسأل الأخرى (المستمعة) سؤالين (قد يكون السؤال ذو صفة شخصية أو عامة) وبعد ذلك تبدأ المستمعة بسؤال الأخرى التي بدأت الحديث.

ب- يستمر التمرين حتى تسال كل طالبة أربعة أسئلة وتجيب عن أربعة أسئلة

ج- بعد ذلك تطلب المرشدة إلى كل طالبة أن تتحدث لمدة دقيقة، عن الطالبة الأخرى التي تحدثت معها.

د-يتم عمل مناقشة تثير جوا من الفائدة داخل المجموعة وذلك بطرح أسئلة، مثل:

1- ما الأسئلة التي أثارت اهتمامك؟

2-كيف شعرت وأنت تجدين من يستمع إليك باهتمام؟

3- تقدم المرشدة تعريفا للاستماع الفعال: الانتباه إلى الشخص المتكلم بالنظر إليه والقيام بإيماءات مثل هزة الرأس، و الجلوس بوضع مائل للأمام ومحاولة فهم ما يقوله بالاستماع منه عن العبارات الغامضة في الحديث إعطائه الوقت الكافي للتعبير عن مشاعره وأفكاره دون مقاطعة وفهم ما يريده وهذه المهارة تجمع في طياتها مهارات أخرى، مثل الفهم إدراك مشاعر الآخرين، الانتباه للمحتوى.

4- يتم مناقشة الأمور الأساسية في التعريف، وهي: -

أ-التواصل البصري بين المتحدث والمستمع.

ب-إشعار الطرف الآخر بالاستماع من خلال كيفية الجلوس ووضعية الجسم وإيماءات الرسالة.

ج-محاولة فهم الرسالة.

د-عدم مقاطعة المتحدث.

5- وتوضح المرشدة أن الاتصال الناجح مع الآخرين يتطلب حسن الإصغاء والقدرة على فهم ما يهدف المرء إلى إيصاله من محتوى الرسالة، وأن أي اتصال يتضمن مرسل و رسالة و مستقبل، ولفهم الرسالة وإدراكها يتطلب من الفرد أن يكون مصغيا لما يقوله المرسل.

6- تطلب المرشدة من بعض المشاركات قراءة موضوع معين من كتاب، تطلب من أحدى المشاركات أن تصغي لما تقرئه المشاركة الأخرى ثم تسأل الطالبة (المستقبلة) عن مضمون ما قرأته الطالبة الأولى (المرسلة)، ثم توضح المرشدة بأن المقاطعة المستمرة تؤدي إلى عدم فهم المحتوى، وعدم إيصال الرسالة من المرسل بالصورة الملائمة لتوضيح المعنى.

7- ثم تطلب المرشدة إلى إحدى الطالبات الحديث عن موضوع معين، وتظهر إحدى المشاركات هنا مهارة الاتصال والاستماع الفعال، وتعيد صياغة مضمون رسالة الطالبة (الطرف الآخر).

8- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة،وتحديد موعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي:

تطلب المرشدة من الطالبات أن يكتبن موقفين لهن مع زميلاتهن في الجامعة وتوضح كيفية استماعهن، ضرورة الانتباه لأنفسهن أثناء الحديث مع زميلاتهن من خلال تقديمهن لأنفسهن، ومن حيث الاتصال البصري وإعادة الصياغة للمحتوى.

الجلسة التاسعة: مهارة المحادثة

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1- مناقشة ومراجعة الجلسة السابقة، مناقشة الواجب البيتي والإجابة عن أيةاستفسارات.

1- أن تتعلم المشاركات مهارة المحادثة.

2- إنهاء الجلسة، تحديد موعد اللقاء القادم،مع إعطاء واجب بيتي.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور ومناقشة، ومراجعة الجلسة السابقة، مراجعة الواجب البيتي، بشكل جماعي وإعطاء التعزيز للمواقف الصحيحة، ثم تقوم باختيار مجموعة مكونة من ثلاث طالبات .

الطالبة الأولى: تقرأ موضوعا ما.

الطالبة الثانية: مستقبلة، وعليها إعادة صياغة مضمون رسالة الطالبة الأولى

الطالبة الثالثة: تراقب إجابة الطالبة الثانية ومدى قدرتها على الإصغاء وإعادة الصياغة.

2- تقوم المرشدة بالتمهيد للجلسة كقولها جلستنا اليوم تتناول مهارة المحادثة وتثبت للطالبات أننا كثيرا ما نقوم بإجراء المحادثة مع الآخرين، كن هل محادثتنا متقنة بالطريقة الصحيحة؟

إن المحادثة من المهارات الاجتماعية اللازمة لإقامة العلاقات الاجتماعية، وعدم قدرة الفرد على إتقانها يؤدي إلى الفشل بإقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الآخرين وهي تجمع مهارات عدة مثل:

أ- الإصغاء وحسن الاستماع.

ب- إدراك المشاعر للآخرين وعكسها.

ج- بداية واستمرار الحديث.

د- الاتصال بالعيون.

3- توضيح بشكل مختصر لهذه المهارات، ونمذجة هذه المهارات مع الطالبات.

4- تقدم المرشدة بعض الإرشادات التي تقود إلى إتقان هذه المهارة، مثل من أجل بداية واستمرار الحديث عليك:

1- اختيار المكان والزمان المناسبين.

2- الترحيب بالطرف الآخر.

3- بدء المحادثة بسؤال أو تقديم اقتراح.

4- التعبير عن مشاعرك للطرف الآخر.

5-طرح أفكار حول الموضوع المطروح.

6-تعلم إعطاء موعد مع الآخرين.

7- الإصغاء للطرف الآخر.

8- النظر للطرف الآخر.

9- إظهار مشاعرك للطرف الآخر.

10- مراعاة النمط الصوتي حيث سرعة الكلام وقوة الصوت.

11- المحافظ ةعلى الاتصال البصري مع الشخص الآخر.

12- المحافظة على وضع جسمك بشكل مناسب.

5- الطلب من إحدى المشاركات تلخيص ما دار في الجلسة.

الواجب البيتي:

الطلب من الطالبات إجراء محادثة مع إحدى الطالبات لا تربطهن بها أية علاقة وتقييمهن للمحادثة من حيث :-

أ- كيفية بدء المحادثة.

ب- الموضوع والأسئلة.

ج- كيفية إنهاء المحادثة.

الجلسة العاشرة: مهارة حل المشكلات

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1-مراجعة الجلسة السابقة، مع مراجعة ومناقشة الواجب البيتي، والإجابة عن أية استفسارات.

2-توضيح أهمية اكتساب مهارة حل المشكلات.

3-تعريف الطالبات بمفهوم حل المشكلات.

4-تعريف الطالبات بطريقة تحديد المشكلات.

5- تعريف الطالبات بخطوات حل المشكلات.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور ومناقشة موضوع الجلسة السابقة بشكل مختصر مع مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي، والإجابة عن أية استفسارات للمجموعة.

2- تقوم طالبتان بعرض مشهد تمثيلي:-

أ-سلمى: هل حدثت والدك عن رغبتك في إكمال دراستك الجامعية؟

ب-يارا: هل تعلمين أنني لا أستطيع التحدث مع والدي؟ فأنا لا أستطيع رؤيته، فهو إما بالعمل فإما يقوم بالزيارات العائلية، ودائما يصرخ بوجهي، ولا يسمح لي بالتحدث وهو جالس معنا، ويعاملني بقسوة!!

تطرح المرشدة السؤال التالي: ما مشكلة يارا ؟؟ هل هي عدم رؤيتها لأبيها؟؟ أم خوفها منه؟؟ وبالمناقشة يتضح أن مشكلتها هي خوفها من أبيها. ثم توضح المرشدة للطالبات مفهوم المشكلة وهو :سؤال يتوقف عنده التفكير بحثا عن الحل، وتوضح بان أي فرد يتعرض لمشكلة ويحتاج لحلها، فالطالب يواجه يوميا مواقف تسبب له مشكلات ومضايقات، إذا لم يحلها بشكل مناسب.

ثم تناقش المرشدة مع الطالبات كيفية تحديدنا للمشكلة الرئيسية (إن يارا تخاف من أبيها، لا يعاملها بشكل جيد بل يعاملها بقسوة، لا تراه) تسأل: برأيكن ما

المشكلة الرئيسية؟ وتحدد مع الطالبات، وتوضح لهن كيفية تحديد المشكلة، وأهمية تحديد المشكلة في إزالة العقبات والوصول إلى الهدف.

3- ثم تناقش المرشدة مع الطالبات خطوات حل المشكلة:

أولا: تعريف المشكلة.

ثانيا: جمع المعلومات حول المشكلة.

ثالثا: توليد البدائل.

رابعا: تطبيق البديل أو الحل الذي تم اتخاذ القرار حوله

خامسا: تقييم الحل أو البديل الذي تم اتخاذ القرار حوله.

سادسا: إعادة العملية عند الضرورة.

وتوضح المرشدة للطالبات أن هذه الخطوات تكون من خلال مجموعة من الأسئلة وهي:

أ- ما الهدف والغاية من حل المشكلة؟

ب- ما الموانع لتحقيق هذا الهدف؟

ج- ضع أربعة حلول ممكنة للمشكلة؟ ما توقعاتك عن هذه الحلول؟ حدد أفضل حلين.

د- بعد ذلك يأتي التقييم من خلال السؤالين التاليين:

هل حققت الأهداف المنشودة أم لا؟ ما الدور الذي قمت به لتحقيق الهدف؟

4- ثم تتم مناقشة موضوع الجلسة بشكل مختصر، تحديد موعد اللقاء القادم مع الطالبات.

الواجب البيتي:

تكليف الطالبات كتابة تقرير عن مشكلة واجهتهن مع ذكر الآلية في حلها من خلال خطوات حل المشكلة.

الجلسة الحادية عشرة: مهارة توليد البدائل

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1-مراجعة الجلسة السابقة مع مراجعة ومناقشة الواجب البيتي، والإجابة عن أية استفسارات.

2- توضيح أهمية اكتساب مهارة حل المشكلات.

3-تدريب الطالبات على توليد البدائل.

4-إنهاء الجلسة، وتحديد موعد الجلسة المقبلة ،مع إعطاء واجب بيتي.

محتوى لجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور ومراجعة الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي وتقدم لهن التغذية الراجعة حول الموضوع، وعندما تشعر المرشدة أن تقدم الطالبات كان بشكل مرض تبدأ بتقديم عرض موجز عن أهمية حل المشكلات في حياتنا اليومية وتوضح أن الجميع يمرون بمواقف قد تسبب لهم مشكلات ومضايقات إذا لم يحلوها .

2- ثم بعد ذلك تقدم المرشدة شرحا عن مهارة توليد البدائل باعتبارها تستمطر أكبر عدد من الأفكار حول موضوع معين، فالفرد عندما يشتري قطعة قماش يكون توليد البدائل بأن يفكر بأكبر عدد من الاستخدامات لهذه القطعة، وتطلب المرشدة من كل طالبة كتابة ما يفكر به من بدائل بهدف توضيح فهم المهارة بشكل أفضل. ثم تقدم التعزيز الإيجابي لهن على الإجابات الصحيحة، وبعد ذلك توزع نشرة توليد البدائل، وتوضح فيها أن توليد البدائل هو: توليد أكبر عدد ممكن من البدائل آو الأفكار حول موضوع أو مشكلة محددة، وتراعي في توليد البدائل القواعد التالية:

ا- انتقاد الأفكار غير المرغوب فيها.

ب- التفكير بحرية لتوليد البدائل.

ج- الكمية الكبيرة في الأفكار المرغوب فيها.

د- دفع الأفكار المرغوب فيها وتطويرها.

3- ثم بعد ذلك تقوم المرشدة بتلخيص الجلسة الحالية، والاتفاق مع الطالبات على موعد الجلسة المقبلة، والتأكيد على أهمية الالتزام.

الواجب البيتي:

الطلب إلى كل طالبة كتابة مشكلة تواجهها، وتطبيق مهارة توليد البدائل لحل المشكلة.

الجلسة الثانية عشرة: مهارة اتخاذ القرار

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1-مناقشة الجلسة السابقة، ومراجعة الواجب البيتي.

2-توضيح أهمية مهارة اتخاذ القرار.

3-تحديد أهمية تحسين مهارات اتخاذ القرار لكل فرد من الأعضاء.

4-تدريب الأفراد على اتخاذ القرار.

5-إنهاء الجلسة، وتحديد موعد اللقاء القادم.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات، وشكرهن على الحضور ومراجعة ومناقشة الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي من خلال اختيار طالبة أو طالبتين للتحدث عن مشكلة واجهتهن وذكر البدائل التي تكون إحداهن قد ولدتها، وتبين المرشدة للطالبات من خلال المناقشة إن الاختيار يكون على أساس الموازنة بين إيجابيات وسلبيات كل بديل. ومن ثم توضح المرشدة للطالبات بأن هذه المهارة مكملة لمهارة توليد البدائل، وتذكر أهميتها في حل المشكلات.

2-تناقش المرشدة مع الطالبات الفوائد التي تعود على الفرد من استخدامه لوسيلة ثابتة لتقييم البدائل في عملية اتخاذ القرار.

3-تذكر المرشدة أن عملية تقييم البدائل وموازنتها تتم في ثلاثة أبعاد وهي:

ا-تقييم نتائج كل بديل من إيجابيات وسلبيات.

ب-تقييم احتمالية نجاح كل بديل في إيصال الفرد لغاياته.

ج-تقييم رغبات الفرد وتفضيلها للبدائل.

4-بعد النقاش توزع المرشدة نموذج اتخاذ القرار وتناقشه مع الطالبات، كما هو موضح في الشكل رقم (2)

رقم البديل	البديل	تقييم النواتج		تقييم احتمالية نجاح البديل	التفضيل الشخصي لكل بديل
		إيجابيات	سلبيات		

الشكل رقم (2)

نموذج اتخاذ القرار

5-تعرض المرشدة مثالا أو اكثر لتوضيح البدائل واتخاذ القرار وأهميتها في حل المشكلات.

6-تقوم بتدريب الطالبات ،حيث تعرض مشكلة جديدة للتدرب عليها ثم تقوم الطالبات بذكر البدائل المقترحة لحلها ويكون التدريب بأن تتبنى المسترشدات المشكلة المطروحة وكأنها مشكلة شخصية لهمن، وتعمل كل واحدة على توليد أكبر قدر من البدائل ويتكرر التدريب على عدة مشكلات حتى تطمئن المرشدة لإتقان المسترشدات لهذه المهارة، وتقديم التغذية الراجعة لهن.

7-ثم تلخص الجلسة من قبل المرشدة، وتحديد موعد الجلسة اللاحقة، مع توضيح أهمية الالتزام. واقتراب موعد الانتهاء من البرنامج والإشارة إلى وجود زيارة في الجلسة القادمة، مع الإشارة للطالبات بأنه قد يحضر أحد الأشخاص للحديث عن الأنشطة الطلابية.

الواجب البيتي:

طلب المرشدة من الطالبات تطبيق مهارة توليد البدائل ومهارة اتخاذ القرار على مشكلة واجهتهن.

الجلسة الثالثة عشرة: المشاركة الفعالة في الأنشطة الطلابية

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1- مناقشة ومراجعة الجلسة السابقة، مع مناقشة ومراجعة الواجب البيتي .

2- تعريف الطالبات بالأنشطة الطلابية في الجامعة.

3- أن تستنتج الطالبات بممارستهن واشتراكهن في النوادي الطلابية يخلصهن من وحدتهن وعزلتهن.

4- تحديد موعد اللقاء القادم، وإنهاء الجلسة، وإعطاء الواجب البيتي.

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات وشكرهن على الحضور ومناقشة ومراجعة موضوع الجلسة السابقة مع مناقشة الواجب البيتي بشكل جماعي، والإجابة عن أي استفسارات للطالبات .

2- قيام بجولة قصيرة داخل الجامعة، يتم فيها التعرف على أماكن الأنشطة الطلابية والتعرف على النشاطات الطلابية التي تجرى داخل الجامعة، وكيف يتم الاشتراك فيها .

3- تدعو المرشدة أحد الأشخاص من عمادة شؤون الطلبة، ليتحدث عن الأنشطة الطلابية في الجامعة كما وتحضر نشرات وكتيبات عن الأنشطة الجامعية والجامعة بشكل عام.

4- تقوم المرشدة بمناقشة الطالبات بأن هذه النوادي الطلابية والاشتراك فيها يخفف من عزلتهن ووحدتهن ومن خلالها أيضاً يتعرفن على صديقات وزميلات .

5- تلخيص الجلسة من قبل المرشدة، وتحديد موعد اللقاء القادم، مع إخبار الطالبات بأن اللقاء القادم هو اللقاء الأخير مع التأكيد على ضرورة الالتزام .

الواجب البيتي :

طلب المرشدة إلى الطالبات كتابة ملاحظاتهن وانطباعاتهن عن الجلسة والجلسات السابقة وإحضارها في الجلسة .

الجلسة الثالثة عشرة: النهائية

مدة الجلسة: ساعة ونصف

أهداف الجلسة:

1. مراجعة موضوع الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي .
2. مراجعة الجلسات السابقة .
3. تقييم الطالبات لسلوكهن الحالي .
4. شكر الطالبات على المشاركة وتطبيق مقياس التكيف الشخصي عليهن .

محتوى الجلسة، وطرق التنفيذ:

1. تقوم المرشدة بمراجعة الجلسة السابقة بشكل مختصر، ومراجعة ومناقشة الواجب البيتي.
2. تطلب المرشدة إلى الطالبات تقييم سلوكهن الحالي، والتحدث عن محاسن الإرشاد الجمعي وما اكتسبن من فوائد، ثم تقوم بمراجعة الجلسات السابقة وما كانت عليه الطالبات من سوء في التكيف الشخصي وما تحقق من قبل المرشدة بالتعاون مع الطالبات في تحسين مفهوم التكيف الشخصي من خلال الاستراتيجيات.
3. تقوم المرشدة بشكر الطالبات على تعاونهن ومواظبتهن على المشاركة الفاعلة.
4. وتختتم الجلسات الإرشادية، وتطبق عليهن مقياس التكيف الشخصي .